अपने हाथ से जो भी बना-पकाकर खाया जाय, उसका आनन्द ही कुछ निराला है। आपने बहुत से पकवान बनाकर परिवार-मुहल्ले को रिझाया होगा। जरा इस पुस्तक में भी झाँकिये। कुछ नया और स्वादिष्ट जरूर मिलेगा।

भारत के विभिन्न क्षेत्रों में प्रचलित अनेकानेक शाकाहारी व्यंजनों को पकाने की विधि बतानेवाली एक प्रामाणिक पुस्तक।

O

इस सीरीज की अन्य पुस्तकें

- ☐ आधुनिक मिष्ठान्न कला
- ☐ अचार चटनी मुरब्बे तथा ठण्डे पेय
- ☐ गर्भस्थिति प्रसव और शिशुपालन
- ☐ सुबोध मेक अप (श्रृङ्गार कला)
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ आधुनिक सिलाई कटाई



सुबोध पब्लिकेशन्स

आधुनिक पाक कला

लेखिका
मीनाक्षी सेठी

सुबोध पॉकेट बुक्स

Rs 35-00

सुबोध पब्लिकेशन्स, २/३ बी, अंसारी रोड, नई दिल्ली २ /
संस्करण १९९२ / मुद्रक जयमाया आफसेट, शाहदरा, दिल्ली ३२

AADHUNIK PAAK KALA
by Minakshi Sethi

क्रम

परिशिष्ट



निवेदन

भारत में पाकशास्त्र की बड़ी समृद्ध परम्परा है। इस कला का ज्ञान सदियों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी मिलता रहा है। इसको कला के रूप में नारी-वर्ग ने ही मुख्य रूप से विकसित किया है। वैसे मध्य युग में राजा-महाराजाओं के दरबार में संगीतकार, चित्रकार या ज्योतिषी की भांति दरबारी के रूप में 'भोजनशाला के विशेषज्ञ' भी होते थे जिन्हें अपने क्षेत्र विशेष की पाक-कला में बड़ी दक्षता प्राप्त होती थी।

कोई समय था जब पश्चिम में मांसरहित शाकाहारी रसोई को उपहासास्पद 'सनक' माना जाता था। यूरोप के लोग यह मानने को भी तैयार नहीं थे कि मांस के बगैर भोजन सर्वगुण-सम्पन्न अथवा पौष्टिक हो सकता है। भारत के बहुसंख्यक लोग मांसाहार से परहेज करते हैं, इसलिए भारतीयों ने शाकाहारी पाकशास्त्र में बड़ी दक्षता प्राप्त की है। फलतः शाकाहारियों के ये विविध पकवान न केवल मांस से परहेज करनेवालों के लिए उपयोगी हैं, बल्कि मांसाहारियों के लिए भी रुचि का विषय हैं।

मैंने इस पुस्तक में भारत के विभिन्न क्षेत्रों में व्यवहार में आने-वाले व्यंजनों को स्थान देने की चेष्टा की है। हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों में भोजन करने के प्रकार अलग अलग रहे हैं। उदाहरण के रूप में, दिल्ली, मद्रास, कलकत्ता और बम्बई—इन चार मुख्य शहरों के खानपान पर दृष्टि डालिए। वस्तुतः उत्तर भारत में एक प्रकार के भोजन प्रचलित हैं तो दक्षिण भारत में दूसरे प्रकार के। इसी प्रकार पूर्वी भारत और पश्चिमी भारत के व्यंजनों में भी पर्याप्त

अन्तर पाया जाता है।

उत्तर भारत में, जहा गेहू अधिकता म पैदा होती है, भोजन मे गेहू का प्रयोग चावल से अधिक होना है। चावल तो बस खिचडी और मटर-पुलाव या आलू पुलाव आदि में, गौण रूप मे प्रयोग होता है। सब्जिया, गुझिया या भुना के रूप मे बनाई जाती हैं। दालें अनकानेक तरीकों से पकाई जाती हैं। इसी तरह मिष्ठान्नो मे खीर, हलवा, फिरनी तथा अन्य मिठाइया पसन्द की जाती हैं।

दक्षिण भारत मे चावल के व्यजन अधिक बनाए जाते हैं। वे गरमागरम परोसे जाते हैं। पर उत्तर भारत की तरह उनमें घी की मात्रा अधिक नही होती। यहा खोपरे का प्रयोग अधिकता से होता है। भोजन के अन्त मे दही, चावल (पचडी आदि) परोसे जाते हैं, जसे उत्तरी भारत मे रायता। नाश्ते मे इडली, डोसा, मसाला-डोसा आदि चटनी या साभर के साथ खाने को दिए जाते हैं। ऊपर से कॉफी का पेय भी बहुत लोकप्रिय है।

पूर्वी भारत विशेषकर बगाल मे चावल और दाल बहुत रुचिकर खाना है। वैसे लुच्ची (तली हुई पूरी) पसद की जाती है। बगाली मिठाइया का तो कुछ रग-ढग ही निराला है।

पश्चिमी भारत मे गुजराती या मराठी ढग के व्यजन प्रयोग में आते हैं। यहा प्राय मीठे व्यजन भोजन के आरम्भ में, पूरी या चपाती के साथ परोसे जाते हैं। इसके बाद सब्जियां व दालें परोसी जाती हैं। भोजन की समाप्ति चावल खाकर की जाती है। पर चावल का जितना प्रयोग दक्षिणी भारत या पूर्वी भारत में होता है, उतना यहां नही। कुछ विशेष मिष्ठान्न यहा भी पसन्द किए जाते हैं। महाराष्ट्र में श्रीखण्ड के साथ पूरी खाने का रिवाज है। भलपूरी तो यहां बहुत लोकप्रिय है।

भोजन की इस विविधता एव रुचि भिन्नता मे निस्सदेह आबो हवा और वातावरण भी विशिष्ट कारण हैं। किन्तु विभिन्नता का एकमात्र यही कारण नही है। भारतीय समाज परम्परावादी है।

'चूंकि हमारे दादा-परदादा इस तरह का भोजन खाते थे', 'हमारे यहा ऐसी परम्परा है'—हमारी गृहिणिया और परिवार के मुखिया इस धारणा के आज भी शिकार हैं। वे बनी-बनाई लीक को छोडकर इधर उधर हटने को तयार नही।

मेरा यह आशय नही है कि वे अपनी परम्परागत देन से अपने-आपको अलग कर लें, मेरा तो इतना-भर कहना है कि वे अन्य क्षेत्रो के व्यजनो को भी पकाना सीखें। यदि वे थोडी लगन से काम लें तो हमारी गृहिणिया पाएगी कि देश के अन्य भागो म तैयार होनेवाले व्यजन भी उनके लिए समान रूप से रुचिकर, हितकर एव उपयोगी हैं। इस तरह वे अपनी रसोई की गरिमा को सहज ही मे कई गुना बढा सकेंगी।

इस पुस्तक का विषय मुख्य भोजन तक सीमित रखा गया है। वैसे मुख्य भोजन म सहायक पदार्थ—मिष्ठान्न, नमकीन, अल्पाहार (नाश्ता) चायपान के समय तयार किए जानेवाले सहायक आहार तथा चटनिया, अचार मुरब्बे जम, जेली, मामलेड आदि भी उतने ही आवश्यक है। पर यदि वे सभी यहा लिये जाते तो स्थानाभाव के कारण उनसे न्याय न हो पाता। यदि मेरी इस पुस्तक का स्वागत हुआ तो मैं उनके लिए पृथक् पुस्तकों की रचना करूगी। आशा है, पाठक मेरा उत्साह बढाएग, साथ ही मुझे अपने बहुमूल्य सुझाव देकर इस पुस्तक को और उपयोगी बनाने म सहायता देंगे।

मीनाक्षी सेठी

(१) रसोईघर का सामान

आदर्श रसोईघर मे ये वस्तुए आवश्यक हैं —

मुख्य बर्तन

कड़ाही	कलसा (बटलोई)
पतीला छोटा, मझला और बड़ा	छलनी चाय की
तवा हल्का	छलनी आटे की
तवा गहरा	नमकदानी
तवी बड़ी	घोटना
कलछी छोटी, मझली और बड़ी	मथनी
चम्मच छोटा	केतली चाय की
चम्मच मझला	जग
चम्मच बड़ा	कप प्लेटें (चीनी की)
लोटा	टी-सेट (चीनी का)
पौनी	सहायक सामान
खुरपी	चाकू
पलटा	चकला-बेलन
झरना (लोहे का छलना)	सिल-बट्टा
देगची	डोरी-डंडा
थाल (परात)	मूली-कुतरा
थाली	नीबू निचोड़नी
प्लेटें क्वार्टर, फुल	चिमटा
कटोरी छोटी, बड़ी	सन्नी
कटोरा	दरांत (साग कुतरनी)

(२) पाक-कला-सबंधी विशिष्ट शब्द

पाक-कला की अनेक क्रियाओं के लिए कुछ विशिष्ट शब्द प्रयोग मे आते हैं, जिनका अर्थ भली भांति समझ लेना चाहिए। कुछ प्रमुख

शब्द ये हैं—

१ उबालना—पानी डालकर सब्जी आदि को उबालना, जैसे आलू आदि को उबालना।

२ कलहारना—बिना घी डाले किसी चीज को भूनना, जैसे सौंफ कलहारना।

३ कुचलना—किसी नरम वस्तु को हाथों से मसलना, जैसे उबली हुई मटरों को कुचलना।

४ कुतरना—बारीक-बारीक काटना, जैसे हरी मिर्च को कुतरना।

५ गोदना—चाकू या सिलाई से किसी पदार्थ को चुभोना, जैसे आंवलों को गोदना।

६ घोटना—सिल-बट्टे या दौरी-डंडे से किसी पदार्थ को घोटकर बारीक करना, जैसे मसाला घोटना।

७ घोलना—किसी पदार्थ को पानी में घोलकर एकसार करना, जैसे बेसन घोलना।

८ छानना—छलनी आदि से बारीक वस्तु छानना, जैसे आटा छानना।

९ छानना—मलमल के कपड़े या पोनी आदि में द्रव पदार्थ छानना, जैसे दूध छानना।

१० छौंकना या भूनना—थोड़ा-सा घी डालकर सब्जी को सूखा भूनना, जैसे दाल छौंकना।

११ तलना, उथला—किसी पदार्थ को चपटे तवे पर थोड़े-से घी में भूनना, जैसे आलू की टिकिया तलना।

१२ तलना, गहरा—कड़ाही में काफी घी या तेल डालकर तलना जिसमें पदार्थ डूब जाए, जैसे पूरी या कचौरी तलना।

१३ दम देना—सूखी सब्जी तैयार हो जाने पर हल्की आंच ऊपर-नीचे रखना ताकि सब्जी भाप में गल जाए, जैसे दम आलू आदि बनाना। चावलों को भी दम पर रखा जाता है।

१४ दलना—मोटा मोटा कूटना, जैसे गेहूं को दलकर दलिया बनाना।

१५ निथारना—पदार्थ को खुले पानी में डालकर उसका कचरा निकालना, जैसे चावल और दाल को धोकर निथारना।

१६ पीसना—सिल-बट्टे या कूंडी डंडे में मसाले आदि को बारीक बारीक पीसना।

१७ फेंटना—पानी में सानकर बार-बार हाथ से चलाकर पदार्थ को एकसार करना, जैसे बेसन या मैदे के घोल को फेंटना।

१८ बेलना—चकले और बेलन में रोटी या पूरी को बेलना।

१९ भूनना—आंच में आलू या शकरकन्द आदि को भूनना।

२० सानना या गूंधना—पानी डालकर आटे या मैदे आदि को गूंधना।

२१ सेंकना—हल्की आंच पर रखना।

(३) आवश्यक सामग्री (मसाले)

१ अजवायन (Tymol seeds)—गर्म, चरपरी एवं पाचक, वायु का नाश करती है, सब्जी में डालकर, जैसे अरबी की सूखी सब्जी में डाली जा सकती है।

२ अदरक (Ginger)—यह गर्म होता है, कूटकर इस्तेमाल किया जाता है, पाचक होता है और सन्तुलन बनाये रखता है।

३ अनारदाना (Pomegranate seeds)—व्यंजन को सुगन्धित करने के लिए डाला जाता है, जैसे आलू या मूली के पराठे आदि में डाल सकते हैं।

४ अमचूर (Powder of raw mango)—कच्चे आमों के टुकड़े सुखाकर और पीसकर बनाया जाता है, यह पाचन में सहायक होता है, स्वाद भी बढ़ता है, इसे दालों तथा अन्य सब्जियों में इच्छानुसार डाल सकते हैं।

५ इमली (Tamarind)—पुरानी इमली [illegible]

को भिगाया जाता है, स्वाद तेज खट्टा होता है, दालों को खटास देने के लिए इसे बहुधा प्रयोग करते हैं, उबली हुई अरबी या आलू आदि मे भी इसे मिर्च-मसाले के साथ प्रयोग मे लाते हैं।

६ इलायची छोटी (Cardamom)—स्वाद मे चरपरी होती है, तासीर में ठण्डी और वात को नष्ट करती है, इसे मीठे चावलो, फिरनी आदि में सुगन्ध क लिए डाल सकत हैं, चाय को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी इसे डाल सकते हैं।

७ इलायची बडी (Black Cardamom)—तासीर मे गम, स्वाद में तेज चरपरी इसे पुलाव आदि म डाला जाता है।

८ केसर (Saffron)—मीठे चावलो, हलवा आदि को रग और सुगन्ध देने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। इसे थोडे से गम पानी म भिगोकर भोज्य पदार्थों में मिलाया जाता है।

९ खसखस (Poppy seeds)—इसके बहुत बारीक दाने होते हैं, भूख बढाता है, और व्यजनों के रसे को गाढा करने के लिए प्रयोग म लाया जाता है।

१० गरम मसाला (Mixed spices)—गरम मसाला प्राय छ मसालो से मिलकर बनता है। वे मसाले ये हैं—२० ग्राम बडी इलायची २० ग्राम दालचीनी, ७ ग्राम लौंग, ७ ग्राम काला या सफेद जीरा एक बडी चुटकी जावित्री एक बडी चुटकी जायफल पिसा हुआ। इनको कूट-छानकर (६० ग्राम) मसाला तैयार किया जाता है। कुछ लोग जावित्री और जायफल को छोडकर काली मिच और सोठ डाल लेते हैं। गरम मसाले का यह मिश्रण सब्जियो को स्वादिष्ट बनाने मे बडा सहायक सिद्ध होता है।

११ गुड (Unrefined Canesuger)—इसे चीनी के स्थान पर प्रयोग किया जाता है, यह मात्रा में चीनी से अधिक पडता है। कई लोग चीनी से अधिक गुड या शक्कर का सेवन करना पसद करते है। इसका स्वाद भी अच्छा होता है।

१२ जायफल (Nutmeg)—इसे सुगध देने के लिए प्रयोग

किया जाता है, यह एक गोल सख्त बीज-रूप में होता है, जिसे बारीक पीसकर प्रयोग करते हैं।

१३ जावित्री (Mace)—जायफल के ऊपर के छिलके को जावित्री कहते हैं। इसे पुलाव और सब्जियों को सुगंधित करने के लिए डाला जाता है।

१४ जीरा (Cumin seeds)—दो प्रकार का जीरा प्रयोग में आता है—काला और सफेद। इसे पुलाव और सब्जियों में स्वाद के लिए डाला जाता है। यह गरम मसाले में भी पड़ता है।

१५ तिल सफेद (Sesam seeds)—इनके सफेद बीज खाद्य पदार्थों में डालने से पदार्थ नर्म और सुगंधित हो जाते हैं।

१६ तेजपत्ता (Bay leaf)—इनके सूखे पत्ते का प्राय पुलाव सुगंधित और स्वादिष्ट बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसे कहीं-कहीं सब्जियों में भी डालते हैं।

१७ दालचीनी (Cinnamon)—इसे रसेदार सब्जियों पुलाव एवं मीठे व्यन्जनों में एक-समान प्रयोग किया जाता है, तासीर में गर्म होती है इससे पदार्थ का स्वाद बढ़ जाता है।

१८ धनिया (Coriander green or seeds)—यह दो तरह से प्रयोग में आता है—हरा तथा सूखा (बीज रूप में)। इससे भोज्य पदार्थ का स्वाद बढ़ जाता है। यह पदार्थ को सुपाच्य बनाता है। सूखा धनिया स्वाद में चरपरा होता है। इसे भूनकर बारीक कूटकर रख सकते हैं।

१९ नमक सफेद (Salt)—यह नम और चमकदार होता है। यह सभी प्रकार दालों आदि व्यन्जनों का स्वाद ग्रहण कराने की पूरी का काम करता है। सर्वाधिक आवश्यक मसाला है। इसके बगैर हम रसोई के स्वाद की कल्पना नहीं कर सकते।

२० नमक काला (Black Salt)—यह नमक सफेद नमक से अधिक तेज होता है सुगन्ध भी अधिक चटनी और सलाद में भी ज्यादा प्रयोग किया जाता है।

२१ पुदीना (Mint)—यह चटनी बनाने के साथ साथ सब्जियो के ऊपर बुरकन के काम आता है। स्वाद में अत्यन्त तेज होता है।

२२ प्याज (Onion)—इसे रसेदार सब्जियो के रस को गाढा करने के लिए प्रयोग किया जाता है, सूखी सब्जियो तथा चटनी अचार म भी प्रयोग होता है।

२३ मिच काली (Black Pepper)—स्वाद मे तीखी और चरपरी होती है। गल को साफ करती है। इसके काले काले दानो को पीसकर रसोई मे प्रयोग करत हैं। यह गरम मसाले मे भी पडती है और सब्जियो के स्वाद को तीखा करने के लिए प्रयोग मे आती है। इस पुलाव मे साबुत डाला जाता है।

२४ मिच लाल या हरी (Chilli)—यह हरी और लाल दोनो प्रकार से प्रयोग मे आती है। तासीर मे बहुत गम होती है। सूखी लाल मिच का सब्जियो मे बहुत बडा महत्त्व होता है। इस पीसकर प्रयोग मे लाते हैं। हरी मिच सब्जियों के ऊपर बुरकी जाती है।

२५ मीठी नीम (Curry leaves)—इस दक्षिण भारत मे 'करी वेपिलाई' भी कहते हैं। इसका प्रयोग दालो और चटनियो को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है।

२६ मेथी (Fenugreek)—मेथी दो तरह से प्रयोग मे आती है— एक हरी और एक बीज रूप मे। मेथी के बीज सब्जियो और अचारों को सुगध देने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।

२७ राई (Mustard seeds)—राई के छोटे छोटे काले भूर दाने सब्जियो और दालो मे खटास के लिए डाले जाते है। अचार बनाने मे भी इसका उपयोग होता है। कुछ प्रदेशो मे राई को बहुधा सब्जियो मे डाला जाता है।

२८ लौंग (Cloves)—तासीर मे बडा गम होता है, गम मसाले मे पडता है। कफ मे लाभकारी है। रक्त का शुद्ध करता है। साबुत और पिसा हुआ दानो प्रकार से प्रयोग होता है।

२९ लहसुन (Garlic)—यह स्वाद में बहुत तीता होता है। गन्ध बहुत तीव्र होती है। अजीर्ण, बवासीर, बुखार एवं कफ में लाभकारी होता है। वायु रोग में भी लाभकारी होता है। सब्जियों में कूटकर मसाले की तरह इसका प्रयोग किया जाता है।

३० सोंठ (Dry Ginger)—सूखा हुआ अदरक ही सोंठ है। यह तासीर में गर्म होती है। खांसी बुखार, कफ तथा बवासीर में लाभ करती है। इसका मसाले के रूप में प्रयोग होता है।

३१ सौंफ (Aniseed)—यह हल्की रोचक और पाचक होती है। यह खुजली और पित्त को शांत करती है। इसे सुगंध के लिए पुलाव व मिठाइयों में डाला जाता है। इसे चाय में भी डालते हैं। भोजन के अन्त में इसे चबाया जाता है।

३२ हल्दी (Turmeric)—सब्जियों में नमक और मिर्च के बाद हल्दी का स्थान है। यह न केवल सब्जी को रंग देती है अपितु बड़ी पाचक भी होती है। इसकी गाठें अदरक जैसी होती हैं जिन्हें अधिकतर पीसकर इस्तेमाल किया जाता है। यह पीड़ा दूर करती है और घाव भरती है। यह मसालों की रानी है।

३३ हींग (Asafoetida)—लहसुन से कई गुणा तीव्र गन्ध वाली हींग बड़ी लाभकारी है। कई लोग इसकी तीव्र गन्ध के कारण इससे परहेज करते हैं। वे इसके लाभ से वंचित रह जाते हैं। वैसे यह गजब की पाचक है। भूख बढ़ाती है कफ और वायु विकार को एकदम रोकती है। मारवाड़ियों में इसका अ प्रचलन है। गेहूं के दाने जितनी दाल और सब्जियों में छौंका। फिर देखिए रसोई का स्वाद !



(४) वस्तुओं का माप-तोल

१ दुग्ध-पदार्थ, द्रव

पदार्थ	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ छोटे चम्मच में ग्राम
दूध	१८०	२०	५
दूध सूखा	२२०	२५	७
दही	१८०	३०	—
पनीर (कटा हुआ)	१००	—	—
मक्खन	१७०	२०	५
पानी	१८०	—	—
गुड़ (चूरा)	२००	२०	—
चीनी	१६०	२०	५

२ तेल या वसा

पदार्थ	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ छोटे चम्मच में ग्राम
तेल	१७०	१०	५
वनस्पति घी (जमा हुआ)	१८०	२०	४
वनस्पति घी (पिघला हुआ)	१५०	१२	५
शुद्ध घी (जमा हुआ)	१६०	१५	४
शुद्ध घी (पिघला हुआ)	१६०	१२	५

३ मसाले

काली मिर्च, दाने	१ ग्राम = ३० दाने
काली मिर्च, पिसी हुई	३० दाने = १ छोटा चम्मच
इलायची, छोटी	१ ग्राम = ४ दाने
इलायची, पिसी हुई	४ दाने = आधी छोटा चम्मच
इलायची, मोटी	२ ग्राम = २ दाने
इलायची, पिसी हुई	२ दाने = डेढ़ छोटा चम्मच
लाल मिर्च, सूखी	५ ग्राम = ७ मिर्चें
लाल मिर्च, पिसी हुई	२ ग्राम = १ छोटा चम्मच
हरी मिर्च कुतरी हुई	७ ग्राम = मझले चम्मच
दालचीनी, टुकड़े	२ ग्राम = डेढ़ × एक इंच का टुकड़ा
दालचीनी, पिसी हुई	२ ग्राम टुकड़े = १ छोटा चम्मच पिसी हुई
लौंग, टुकड़े	१ ग्राम = १४ लौंग
लौंग, पिसे हुए	१४ लौंग = आधा छोटा चम्मच
धनिया बीज	२ ग्राम = १ छोटा चम्मच
	५ ग्राम = १ बड़ा चम्मच
धनिया पिसा हुआ	१ छोटा चम्मच बीज = सवा छोटा चम्मच पाउडर
जीरा बीज	२ ग्राम = १ छोटा चम्मच,
जीरा पिसा हुआ	१ छोटा चम्मच बीज = १ छोटा चम्मच पाउडर
अदरक	१ इंच टुकड़ा = ३० ग्राम (एक छोटा चम्मच रस)
सरसों बीज	४ ग्राम = १ छोटा चम्मच बीज
हल्दी पिसी हुई	३ ग्राम = १ छोटा चम्मच
नमक	६ ग्राम = १ छोटा चम्मच

४ अन्न/दाल

पदार्थ	१ कप में ग्राम
गेहूं के दाने	१५०
गेहूं का आटा	११०
चावल	१७०
चावल का आटा	१६०
मक्का	४०
मक्का का आटा	६०
चने का आटा	६०
सूजी	१४०
साबूदाना	१४०
मैदा	११०
चने की दाल	१६०
चना भुना हुआ	१००
चना काबुली	१५०
बेसन	१००
अरहर की दाल	१६५
मटर सूखे	१७०
मसूर की दाल	१६०
मूंग की दाल	१६०
मूंग साबुत	१५०
राजमा	१५०

१

संतुलित आहार क्या है ?

पकाना सचमुच एक महत्त्वपूर्ण कला है। शताब्दियों से हमारे देश में इस कला को बेटी अपनी मां से परंपरागत रूप में प्राप्त करती रही है। विभिन्न प्रकार के व्यंजनों के अनोखे स्वाद का रस ग्रहण करके हम पाक-कला के महत्त्व को माने बिना नहीं रह सकते।

भोजन का उसके स्वाद अथवा रस से जितना संबंध है उसकी उपयोगिता से उससे कम नहीं। खाना बनाना सचमुच कला भी है विज्ञान भी। किन्तु हमारे समाज में लोग विविध व्यंजन केवल स्वाद को दृष्टि में रखते हुए ही पकाते-खाते हैं। जिस क्षेत्र में जिन व्यंजनों को बनाने का रिवाज है लोग उसी विधि से उम्रभर फिर फिर वही व्यंजन पकाते रहते हैं। लोगों की रुचि भी अलग-अलग है। कई लोगों को दालें अच्छी नहीं लगतीं। किन्हीं को हरी सब्जियां पसंद नहीं। कइयों को बस चावल ही चावल खाना अच्छा लगता है। भोजन के प्रति हमारा ऐसा दृष्टिकोण स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हानिकर है। एक-से पदार्थों का अत्यधिक सेवन करनेवाले व्यक्ति का स्वास्थ्य पनप नहीं पाता। भोजन से पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि हम संतुलित आहार लेने की आदत बनाएं।

संतुलित आहार क्या है ?—संतुलित आहार ऐसा आहार है जिसमें हम वे सभी पौष्टिक तत्त्व प्राप्त करते हैं जो हमारे शरीर

को उचित ऊर्जा दें, शरीर का निर्माण करें और हमें रोगों से बचने की क्षमता प्रदान करें।

हमारे भोजन में ये छः पौष्टिक तत्त्व मुख्य रूप से पाए जाते हैं कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, विटामिन,जल। इन सभी का हमारे भोजन में उचित स्थान होना चाहिए।

(१) कार्बोज हमें शक्ति देता हैं। हमारे जिस्म में बल प्रदान करता है। यह हम चावल, गेहू, दाल, चीनी, केले और आलू आदि से मिलता है।

(२) वसा हमारे विभिन्न अंगों में चिकनाहट लाती है। यह दूध, मूगफली सोयाबीन, मक्खन, घी और तेलों से प्राप्त होती है।

(३) प्रोटीन से हमारे शरीर में वृद्धि होती है। शरीर में रोगों से बचाव की शक्ति आती है। यह प्रोटीन हम अनाज, चना, मूगफली, सोयाबीन, दालों और मेवा से प्राप्त होती है। इसकी कमी से अनेक बीमारियां लग जाती हैं, बच्चे कमज़ोर रह जाते हैं, वयस्क कमजोरी महसूस करने लगते हैं।

(४) खनिज पदार्थों से हमारे शरीर की हड्डियों, दांतों एवं अनेकानेक अंगों का निर्माण होता है। खनिज पदार्थ अनेक हैं, जैसे कैल्सियम, फास्फोरस मैग्नीसियम, सोडियम, पोटासियम, सल्फर, लोहा, आयोडीन आदि। इनको प्राप्त करने के लिए हमें अपने भोजन में दूध और पनीर, अण्डा, हरी पत्तीदार सब्जियों आदि का समावेश करना चाहिए।

(५) विटामिन वे भोज्य तत्त्व हैं जिन्हें हमारा शरीर अपने आप नहीं बना सकता। इनके अभाव में शरीर विकास को नहीं प्राप्त होता, बल्कि अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। विटामिन हमें सामिष आहार तथा निरामिष आहार—दोनों से प्राप्त होते हैं। किस वस्तु से कौन-सा विटामिन प्राप्त होता है, इसके लिए आगे दी गई तालिका देखिए—

विटामिन ए : (१) मक्खन, घी, (२) दूध, दही, (३) गाजर,
(४) चौलाई, पालक, (५) आम, (६) पोदीना, (७) पपीता।
विटामिन बी (१) चावल, (२) गेहूं, (३) दालें, (४) दूध,
(५) सेम की फली, (६) हरी सब्जियां, (७) मटर।
विटामिन सी (१) आंवला, (२) परवल, (३) नींबू (४) संतरा,
(५) हरी तथा लाल मिर्च, (६) अमरूद, (७) टमाटर।
विटामिन डी (१) दूध, (२) मक्खन घी, (३) सूर्य की किरणें,
(४) सूखे मेवे।

(६) जल हमारे शरीर का ८५ प्रतिशत भाग बनाता है। यह शरीर के तापमान को स्थिर करता है। शरीर की गन्दगी को बाहर निकालता है। कठिन परिश्रम करनेवाले आदमी का, हलका काम करनेवाले आदमी की अपेक्षा, पानी की अधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि उसके शरीर में पसीने के रूप में पानी ज्यादा निकल जाता है। हम जल को अधिक मात्रा में इसके मूल रूप में ही ग्रहण करते हैं। वैसे फलों के रस, शरबत, सूप, दूध कॉफी, चाय आदि पेय पदार्थों के द्वारा भी हमारे शरीर को जल प्राप्त होता है।

यह हुई पौष्टिक तत्त्वों की संक्षेप में बात।

हमारे समाज में खानपान के कुछ गलत रिवाज प्रचलित हैं, जैसे उत्तर भारत के लोग गेहूं के आटे में से चोकर निकालकर शेष बारीक आटा खाते हैं। दक्षिण भारत के लोग अधिकतर पालिश किया हुआ चावल खाते हैं। इसी तरह देशभर में लोग पश्चिम की नकल करके गेहूं की डबल रोटी के रूप में खाते हैं। डबल रोटी जितनी महंगी होती है उतने ही उसमें पोषक तत्त्व कम पाए जाते हैं।

मेरा यहां निवेदन यह है कि चोकर में अधिक मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। उसे आटे में से निकाल देने से हम उस प्रोटीन से वंचित रह जाते हैं। दक्षिण भारत वाले यदि आधा चावल तथा आधा गेहूं खाएं तो उनकी प्रोटीन के अभाव की समस्या दूर हो

जाएगी।

पश्चिम के लोग सफेद आटा खाते हैं, फिर भी उन्हें हानि क्यों नहीं होती? इसका उत्तर यह है कि वे लोग मांस, मछली, दूध से प्रोटीन प्राप्त कर लेते हैं। आटे से वे पर्याप्त कैलोरी प्राप्त करते हैं। साथ ही वे अपने आटे में कैल्सियम, लौह तत्त्व और विटामिन-बी मिला लेते हैं। पर हमारे पास यह सब कुछ नहीं है।

हमें ज्वार-बाजरे जैसे मोटे अनाज को भी अपने आहार में शामिल करना चाहिए। उसमें प्रोटीन की मात्रा काफी पाई जाती है।

मांस में २५ प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है। किन्तु जो मांस नहीं खाते उन्हें दालों को प्रतिदिन के भोजन में शामिल कर लेना चाहिए क्योंकि उनमें भी २४ प्रतिशत प्रोटीन होता है। यदि आप दो-तीन दालों को मिलाकर पकाएं तो उसमें महत्त्वपूर्ण अमीनो-अम्ल भी प्राप्त हो जाएंगे।

अरे! मूंगफली की बात तो भूल ही गए। प्रोटीन की दृष्टि से यह तो सूखे मेवों की रानी है। इसमें २७ प्रतिशत प्रोटीन होता है जबकि बादाम में १८ प्रतिशत।

कुछ लोग केवल दूध पीकर ही रहते हैं। इसमें संदेह नहीं कि दूध पूर्ण आहार है, पर दूध में लौह तत्त्व बहुत कम होते हैं। जो लोग मात्र दूध पर जीवित रहना चाहते हों, उन्हें दूध के साथ-साथ लौह तत्त्वों के लिए तरकारियां लेनी होंगी।

यह तो हुई *सामान्य आहार की बात।*

हरेक व्यक्ति को अपनी अवस्था, कार्य की प्रकृति, शरीर की आवश्यकता को सामने रखकर अपना दैनिक आहार निर्धारित करना चाहिए। जहां शारीरिक श्रम करनेवाले पुरुष को ३,००० कैलोरी चाहिए वहां बैठकर हल्के काम करनेवाले को २,६०० कैलोरी। जहां १४ वर्ष के बालक को २,५०० कैलोरी चाहिए, वहां १४ वर्ष की बालिका को २,२०० कैलोरी। जहां निरंतर

बैठकर काम करनेवाली महिलाको १६०० कलारी चाहिए, वहां बच्चे को स्तनपान करानेवाली वैसी ही महिला को २,६०० कैलोरी। इसी तरह स्थूलकाय महिला या पुरुष को डाईटिंग करनी चाहिए। उसे नींबू का रस लेना चाहिए। चीनी धीरे धीरे बन्द कर देनी चाहिए। वसा युक्त पदार्थों का रस एकदम त्याग देना चाहिए ताकि चर्बी न बढने पाए। दूध पीए तो वह भी सप्रेटा। उस तले हुए पदार्थ भी नहीं खाने चाहिए।

इसके विपरीत एक कृशकाय व्यक्ति को यही वसायुक्त पदार्थ लाभकारी है। इसका अभिप्राय यही हुआ कि भोजन के सभी पदार्थों का अपना अपना महत्त्व है। किसी के लिए कोई एक पदार्थ उपयोगी है तो किसी के लिए कोई दूसरा।

डाक्टर प्रायः यह सलाह देते हैं कि हरी सब्जियां खूब खाइए, ताकि आपके शरीर को पौष्टिक तत्त्व बराबर मिलते रहें। किन्तु वर्ष में जब जब ऋतु बदलती है तो हरी सब्जियों की कमी हो जाती है। ऐसी स्थिति में पौष्टिक तत्त्व कहां से प्राप्त करें? यह समस्या हर गृहिणी के सामने खड़ी हो जाती है।

यहां एक महत्त्वपूर्ण सुझाव यह है कि उन दिनों में अंकुरित दालें खाइए। चना, मूंग, उड़द मसूर सोयाबीन आदि को अंकुरित कीजिए। पौष्टिक तत्त्वों की कमी सहज ही पूरी हो जाएगी।

आप अनुभवी और कुशल व्यक्ति हैं। अपने क्षेत्र के अनुसार, अपने आसपास के वातावरण, अपनी पारिवारिक रुचि और हैसियत को देखते हुए अपने परिवार का मीनू परिवार के सदस्यों की राय से तैयार कर लें और ऋतु के अनुसार उसमें यथेष्ट परिवर्तन करती रहें। मुझे पूरी आशा है कि इससे आपकी इस आदर्श व्यवस्था से आपसे मिलने जुलनेवाले भी प्रेरणा प्राप्त कर सकेंगे।

आइए, अब पाक कला की विभिन्न विधियों की चर्चा करें।

गेहूँ
Wheat Bread

उत्तरभारत के लोग बहुधा गेहू खाते हैं। गेहू से मुख्यत रोटी, पूरी, लूची, कचौरी, पराठे, कुलचे, भठूरे, नान आदि बनते है। रोटी तवे पर बनाई जाती है, पराठे तवे या तदूर पर बनाते ह। नान भी तदूर पर बनाये जाते हैं। पूरी और कचौरी गहरे बतन मे घी या तेल मे तली जाती है। रोटी या पराठे आदि में आटे को अच्छी तरह गूधा जाता है। फिर थोडी देर के बाद मलकर एकसार कर लिया जाता है।

सादी रोटी को 'चपाती' भी कहते है। आटे में मोयन देकर जब रोटी को दो या दो से अधिक परतो में बेलकर पकाया जाता है तो उसे 'पराठा' कहते हैं। पूरी बनाते समय आटे या मदे को नर्म गूधकर गहरी कडाही मे तला जाता है। आटे को सख्त गूधकर तथा उसमें किसी दाल की पीठी को भरकर जब गहरी कडाही मे तला जाता है, उसे 'कचौरी' कहते हैं।

सबको बनाने की अपनी-अपनी विधि है, अपना अपना स्वाद। रोटी और नान सामान्य रूप में सब्जियो के साथ खाए जाते हैं। पराठे का उपयोग प्रातराश (नाश्ते) के रूप में किया जाता है और पूरी-कचौरी किसी विशेप अवसर पर बनाई जाती है। आप इनमे से अनेक विधियो को जानते हैं। जो विधिया आज तक आपके प्रयोग मे न आई हो, उन्हे अपनाकर परिवार के लोगो की वाह-वाही प्राप्त कीजिए।

I. रोटी

(१) गेहूं की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम गेंहू का आटा, घी चपाती के ऊपर लगाने के लिए।

विधि—(१) गेहूं के आटे में पानी डालकर थोड़ा सख्त गूंध लीजिए और आटे को आधा घंटा रख दीजिए। (२) फिर आटे में थोड़ा-सा पानी डालकर आटे को दुबारा गूंधिए। (३) अब आटे के छोटे-छोटे गोल गोल पेड़े बनाइए। फिर सूखा आटा लगा कर पतली पतली चपाती बेल लीजिए। (४) अब तवे को गर्म करके चपाती तवे पर डाल दीजिए, जब पक जाए तो एक तरफ पलटकर, इसी प्रकार दूसरी तरफ पलटकर तथा किसी साफ कपड़े से हल्का हल्का दबाकर फुला लीजिए। जब पूरी तरह फूल जाए तो नीचे उतारकर, घी लगाकर गर्म-गर्म परोसिए।

जौ और चने के आटे की रोटी भी गेहूं के आटे की रोटी की तरह बनाई जाती हैं।

(२) तंदूर की रोटी

सामग्री

एक किलो गेहूं का आटा, घी थोड़ा-सा।

विधि—(१) गेहूं के आटे में पानी डालकर आम रोटी के आटे से थोड़ा पतला गूंध लीजिए। (२) हाथ में थोड़ा घी लगाकर थोड़ा थपक कर रोटी बनाइए और तंदूर में लगा दीजिए। इसी प्रकार सभी रोटियां बना लीजिए। (३) जब रोटी थोड़ी फूलकर लाल हो जाए तो दूसरी तरफ से भी रोटी को अंगारों पर सेंक लीजिए। (४) फिर अंगारों से रोटी को उतारकर साफ कर लीजिए और उसपर घी लगा दीजिए। तंदूर की रोटी को गर्म गर्म परोसिए।

सामग्री

५०० ग्राम मक्के का आटा, [illegible]
स्वाद के अनुसार, २ हरी मिर्चें [illegible]
स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मक्के के आटे को छानकर बड़े थाल में डाल दीजिए। उसमें लगभग ३० ग्राम घी डाल दीजिए। अब उसमें नमक, धनिया, अजवायन स्वाद के अनुसार डाल दीजिए। (२) अब ताजा गुनगुने पानी से एक एक रोटी का आटा गूंधते जाइए और पकाते जाइए। गूंधा हुआ आटा थोड़ी देर तक रखने पर खराब हो जाता है और रोटी अच्छी व स्वादिष्ट नहीं बनती, इसलिए थोड़ा थोड़ा आटा गूंधना चाहिए। (३) अपनी इच्छानुसार मोटी व पतली रोटी बनाइए। एक तरफ उलटाकर, दूसरी तरफ घी लगा दीजिए और इसे पालक अथवा सरसों के साग के साथ परोसिए।

मक्के के आटे में मूली को कद्दूकस करके भी डाल सकते हैं इसमें उबले हुए आलू भी डाल सकते हैं।

(४) बाजरे की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम बाजरे का आटा, घी आवश्यकतानुसार

विधि—बाजरे के आटे को गर्म पानी (या दूध से भी) गूंध सकते हैं। आटे को गूंधिए और तवे को गर्म करके इसकी मोटी-मोटी रोटियां पका लीजिए। आप चाहें तो इसमें घी डाल सकती हैं तथा पकने के बाद चुपड़ भी सकती हैं।

(५) ज्वार की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम ज्वार का आटा, घी आवश्यकतानुसार।

विधि—ज्वार के आटे को गूंधिए और तब को गम करके उनकी मोटी मोटी रोटियां पका लीजिए। इन नीबू के अचार के साथ परोसिए। अगर ज्वार ताजी पिसी हुई हो तो रोटी मुलायम और अच्छी बनती है।

आप इस रोटी पर इच्छानुसार घी का प्रयोग भी कर सकती हैं।

(६) मिस्सी रोटी

सामग्री

२५० ग्राम गेहूं का आटा, १३० ग्राम चने का आटा,
१०० ग्राम मेथी या पालक, नमक स्वाद के अनुसार,
२ प्याज छोटे, ३ हरी मिर्च घी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) प्याज व हरी मिर्च बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) अब गेहूं और चने के आटे का मिलाकर उसमें बारीक कटे प्याज व हरी मिर्च डाल दीजिए और आटा गूंध लीजिए। (३) थोड़ी देर गूंधे आटे को पड़ा रहने दीजिए ताकि वह अच्छी तरह से रस जाए। (४) फिर पतली पतली व गोल गोल रो। बेल लीजिए और इसे धीमी आंच पर सेंक लीजिए। (धीमी आंच पर रोटी सेकने से रोटी अच्छी मुलायम बनती है।) घी लगाकर गम गम परोसिए।

(७) मूंग की दाल वाली रोटी

सामग्री —

१५० ग्राम धुली हुई मूंग की दाल, २५० ग्राम मैदा,
नमक लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूंग की धुली हुई दाल को अच्छी तरह साफ करके किसी खुले बतन में भिगो दीजिए। थोड़ी देर बाद दाल फूल जाएगी। (२) दाल को किसी बतन में छोंक लगा दीजिए। फिर

उसे सिल पर या घोटनेवाले बर्तन में पिट्ठी बना लीजिए। अब मैदे में थोड़ी लाल मिर्च और नमक डालकर आटा गूंध लीजिए। आटे के गोल-गोल पेड़े बना लीजिए। पेड़े को थोड़ा बेलकर ऊपर पिट्ठी डाल दीजिए और भली-भांति पेड़े को बन्द कीजिए और रोटी की तरह पतली बेल लीजिये। (४) गर्म तवे पर डालकर गेहूं की रोटी जैसे पका लीजिए और घी लगा दीजिए।

अगर आप घी न लगाना चाहें तो बिना घी सेंक सकती हैं।

(८) चने की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम चने का आटा, १५० ग्राम घी, ५ ग्राम मिर्च, २५० ग्राम दही, थोड़ी सी हींग तथा जायफल, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि —(१) हींग को पानी में घोल लीजिए। अब हींग के घोल में चने का आटा डालिए। (२) फिर जायफल मिर्च, नमक तथा हींग को पीसकर मिश्रण में डालिए। (३) साथ ही दही भी मिला दीजिए। (४) फिर घी को गर्म करके आटे में डालकर अच्छी तरह मिलाइए। अब इसकी बड़ी बड़ी लोइयां काटकर कुछ मोटी मोटी बेल लें। इन्हें तवे पर सेंककर आंच पर फुलाइए।

(९) खमीर की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम मैदा, १५ ग्राम बड़ी इलायची, ५ ग्राम सोंठ, २०० ग्राम दही, २० ग्राम शक्कर, ३ ग्राम जायफल, १०० ग्राम दूध, १५० ग्राम घी ५ ग्राम नमक, ५०० ग्राम आटा।

विधि—(१) इलायची, सोंठ और जायफल पीसकर मैदे में मिलाए। जैसे जलेबी के लिए खमीर डाला जाता है वैसे ही किसी मिट्टी के बर्तन में इन सब चीजों को भरकर एक दिन के लिए

रस दें। (२) अगले दिन ५०० ग्राम आटे में १०० ग्राम दूध, २८ ग्राम पावडर, ७० ग्राम घी, १० ग्राम खमीर व ५ ग्राम नमक मिलाकर आटा गूंध लें। (३) अब तवे को गर्म करके, आटे के पेड़े बनाकर थोड़ा सा बेलकर उसमें खमीर भर दें और बन्द करके बेलकर गर्म तवे पर खमीरी रोटी डाल दें। (४) एक तरफ पक जाने पर पलट दें। इसी प्रकार दूसरी तरफ पक जाने पर पलट दें। (५) अब तवे से उतार लें और तवे को उतारकर रोटी को अंगारों पर सेंक लें। थोड़ी लाल रंग की रोटी हो जाए तो उतारकर दोनों तरफ घी लगाकर परोसें।

(१०) मोयनवाली बेसन की रोटी

सामग्री

२५० ग्राम बेसन का आटा, १०० ग्राम गेहूं का आटा, मोयन के लिए तेल या घी, नमक, हल्दी, जीरा, हींग इच्छानुसार, थोड़ी-सी अजवायन।

विधि—(१) बेसन के आटे में गेहूं का आटा मिलाकर उसमें मोयन के लिए अपनी इच्छानुसार तेल या घी डालें। उसमें अपनी इच्छानुसार हल्दी जीरा, हींग, नमक, थोड़ी-सी अजवायन व थोड़ा पानी डालकर आटा गूंध लीजिए। (२) अब आटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए। (३) पेड़े को पूरा बेलकर रोटी बना लीजिए। (४) फिर तवे को गर्म करके बेसन की रोटी पका लीजिए।

आप चाहें तो बिना मोयन की बेसन की रोटी भी बना सकती हैं। पर वह अपेक्षाकृत सख्त होगी। इसे आप छाछ या दही के साथ बड़े आनन्द से खा सकते हैं।

(११) पिट्ठी की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम गेहूं का आटा, २०० ग्राम उड़द की दाल, हरी मिर्च, अदरक सूखा धनिया, अधकुटी सौंफ, पिसी

लाल मिच, हींग आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) उडद की दाल को अच्छी तरह से साफ करके धो लीजिए। उसे ५-१० मिनट के लिए भिगो दीजिए। दाल थोडी-थोडी फूल जाएगी। (२) फिर दाल को पीस लीजिए और पिट्ठी बना लीजिए। फिर आवश्यकतानुसार उसमे हरी मिर्च, अदरक, सूखा धनिया, अधकुटी सौंफ, पिसी लाल मिच, हींग पीसकर मिला लीजिए। (३) गेहू के आटे मे नमक डालकर गूध लीजिए। अब गोल गोल पेडिया बना लीजिए। पेडी को थोडा बेलकर उसमे पिट्ठा भरकर अच्छी तरह से बन्द कर लीजिए और फिर बेल लीजिए। (४) अब तवे पर सेंक लीजिए। अगर आप चाहें तो अगारो पर भी सेंक सकती हैं।

(१२) टिकडा

सामग्री

३ कप गेहू का आटा, १ कप बेसन, २ प्याज, १ छोटा टुकडा अदरक, १ २ हरी मिच, नमक, हींग, पिसी लाल मिच व हल्दी इच्छानुसार, मोयन डालने के लिए सरसो का तेल।

विधि—(१) प्याज को छीलकर कद्दूकस कर लीजिए और निचोड लीजिए। निकला हुआ पानी अलग रख दीजिए। (२) गहू के आटे व बेसन को मिला लीजिए। इसमें मोयन डालने के लिए सरसों का तेल डाल दीजिए। फिर इसमें इच्छानुसार हींग, नमक हल्दी, पिसी लाल मिच डाल दीजिए। (३) अब अदरक, हरी मिच को पीसकर मिला लीजिए। अगर आप लहसुन डालना चाहें तो लहसुन की कली भी पीसकर डाल सकती हैं। (४) अब आप अलग निकले हुए प्याज के पानी से आटा गूध लीजिए और इसके छोटे छोटे पेडे बनाकर मोटी-मोटी तथा छोटी छोटी टिकिया बना लीजिए। इन्हें तवे पर रोटी की तरह सेंक लीजिए, या

अगारों पर सेंक लीजिए (१) फिर चाहें तो इसपर घी लगा लें। गरम-गरम खाने के लिए परोसिए।

(१३) अंगाकडी

सामग्री

३ कटोरी गेहूं का आटा, १ कटोरी बेसन, नमक, पिसी लाल मिर्च, हींग, हल्दी इच्छानुसार मोयन के लिए राई का तेल।

विधि—(१) गेहूं के आटे व बेसन के आटे में राई के तेल का मोयन डाल दीजिए। (२) फिर आटे में इच्छानुसार नमक पिसी लाल मिर्च हींग, हल्दी डाल लीजिए और बहुत सख्त आटा गूंध लीजिए। इसकी छोटी छोटी तथा मोटी मोटी रोटी जैसे बेल लीजिए। (३) गर्म तवे पर इसे रोटी की तरह सेंकिए, फिर हल्की आंच के अगारों पर इसे सेंक लीजिए। ऐसा करने से ये फूल जाएगी। (४) फिर इसपर घी लगा लीजिए और इसे दाल के साथ परोस दीजिए।

(१४) भाखरी

सामग्री

५०० ग्राम गेहूं का आटा, १०० ग्राम घी, नमक इच्छानुसार।

विधि—(१) गेहूं के आटे में घी डालकर उसमें अन्दाज से नमक डालकर और थोड़ा-सा पानी डालकर बहुत सख्त आटा गूंधिये। जितना आटा सख्त होगा उतनी ही भाखरी अच्छी बनेगी। (२) छोटी-छोटी तथा मोटी मोटी टिक्कियों जैसी छोटी-छोटी बेल कर हल्की आग पर इन्हें पकाइए। जब ये हल्के-हल्के लाल हो जाएं तो उतार लीजिए। (३) भाखरी तैयार है। इनपर घी लगाकर भी आप परोस सकती हैं। अगर आप चाहें तो घी न लगाएं।

(१५) सादा खाखड़ा

सामग्री

३ कप गेहूं का आटा, नमक थोड़ा-सा, मोयन के लिए घी या तेल, भुरकने के लिए चावल का आटा।

विधि—(१) गेहूं के आटे को छलनी से छानकर और उसमें इच्छानुसार मोयन के लिए घी या तेल डालिए। (२) फिर उसमें थोड़ा-सा नमक डालकर आटा गूंध लीजिए और आटे के गोल-गोल पेड़े बना लीजिए। फिर चावल के आटे को लगाकर रोटी बेल लीजिए। (३) अब तवे को गर्म करके अधपकी रोटी उतार लीजिए। (४) बाद में फिर एक बार तवे पर हल्की आंच पर रोटी को रखकर खाली कटोरी से दबा दबाकर रोटी पकाइये। इसे आप चाय के साथ परोस सकती हैं।

(१६) मसालेवाला खाखड़ा

सामग्री

२ कप गेहूं का आटा, ४ कप मैदा, हींग, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार, तेल या घी मोयन के लिए।

विधि—(१) गेहूं के आटे में मैदा मिलाकर उसमें स्वाद के अनुसार हींग नमक, जीरा डाल दीजिए। (२) उसमें थोड़ा तेल या घी का मोयन व थोड़ा पानी डालकर आटा गूंध लीजिए। (३) आटे के गोल-गोल व छोटे छोटे पेड़े बनाकर बेल लीजिए और गर्म तवे पर रोटी को कच्ची पक्की पकाइये। (४) बाद में तवे पर थोड़ा सा तेल या घी लगाकर एक सूखी कटोरी या खाखड़ा बनाने वाली लकड़ी से दबा-दबाकर रोटी को पकाइये। यह स्वाद में कुरकुरा होता है।

(१७) सिंघाड़े तथा आलू की रोटी

सामग्री

घी चुपड़ने के लिए, ५०० ग्राम सिंघाड़े का आटा,

२५० ग्राम आलू, मिर्च, नमक, जीरा, अजवायन स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सिंघाड़े के आटे को छानकर रख लीजिए। (२) अब किसी बर्तन में आलुओं को उबालकर छील लीजिए और अच्छी तरह से मथ लीजिए। (३) अब छने हुए आटे में मथे हुए आलुओं को मिला तथा थोड़ा पानी डालकर, थोड़ा सख्त आटा गूंधिये। (४) अब बड़े-बड़े पेड़े बनाकर मोटी मोटी रोटियां पका लीजिए। और नीचे उतारकर घी लगाकर गरम-गरम परोसिये।

(१८) सोयाबीन की रोटी

सामग्री

२५० ग्राम सोयाबीन का आटा, २ ३ हरी मिर्च, १ टुकड़ा अदरक, खाने का सोडा थोड़ा सा, २ हरी प्याज, हरा धनिया थोड़ा-सा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सोयाबीन के आटे को छानकर, उसमें नमक व थोड़ा सा खाने का सोडा डालकर हल्के गर्म पानी से थोड़ा सख्त आटा गूंध लीजिए। (२) आटे को लगभग ½ घंटा रख दीजिए। अब प्याज, अदरक, हरी मिर्च हरा धनिया को बारीक-बारीक काट लीजिए और इन सब चीजों को इकट्ठा मिला दीजिए। (३) अब थोड़ा सख्त गूंधे आटे में थोड़ा पानी व कटी हुई चीजों को डालकर फिर से गूंध लीजिए। (४) फिर आटे के गोल-गोल पेड़े करके इसकी रोटियां बना लीजिए।

(१९) बेसन-मेथी की रोटी

सामग्री

१५० ग्राम मेथी, २५० ग्राम बेसन, नमक, मिर्च, धनिया, जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मेथी को साफ करके धो लीजिए। अब उसमें

से पानी निचोड लीजिए। (२) बेसन में मेथी को मिलाकर उसमें नमक, मिर्च, धनिया, जीरा डालकर आटा गूथ लीजिए। (३) आटे के गोल गोल पेडे बना लीजिए और पूरा बेल लीजिए। (४) अब तवे को गर्म करके रोटी को सेंक लीजिए।

अगर आप चाहें तो इसके पराठे भी बना सकती हैं।

(२०) रोगनी रोटी

सामग्री

२५० ग्राम मैंदा, घी आवश्यकतानुसार, घी, नमक इच्छानुसार, ६० मि० लि० दूध।

विधि—(१) मैदे में नमक जीरा व घी डालकर नरम आटा गूंधिये। (२) आटे की मोटी मोटी रोटी बेलिए। अब आग पर तवा रखकर, ऊपर घी लगाकर रोटी तवे पर डालकर पका लीजिए। (३) उतारकर घी लगाकर गरम गरम परोसें। यह रोटी बहुत स्वादिष्ट व सस्ती बनती है।

(२१) जौ की रोटी

सामग्री

४०० ग्राम जौ का आटा, आवश्यकतानुसार घी, स्वाद के अनुसार नमक, थोडा सा हरा धनिया, हरी मिर्च।

विधि—(१) जौ को साफ करके धो लीजिए। फिर धूप में सुखा लीजिए। (२) जब जौ सूख जाए तो हमाम-दस्त में बारीक बारीक कूट लीजिए। इसका छिलका उतर जाने तक इसे पीसिए। (३) आटे को धूप में सुखाकर इसे चक्की में फिर से पीस लीजिए। (४) अब आटा गूंधिये। आटा गूंथते समय इसमें नमक हरा धनिया, हरी मिर्चें तथा थोड़ा-सा घी डालिए और फिर रोटी बनाइए।

II पूरी

Indian Fried Bread

(१) लुचुई

सामग्री

२५० ग्राम मैदा, घी तलने के लिए।

विधि—(१) मैदे को छानकर पानी में सख्त गूंध लीजिए। (२) अब इसके छोटे-छोटे गोल गोल पेड़े बना लीजिए और पतली पतली बेल लीजिए। (३) अब कड़ाही में घी खूब गर्म कीजिए। जब घी अच्छी तरह गर्म हो जाए तो ऊपर बनी पतली-पतली लुचुई एक एक करके डाल दीजिए। (४) जब लुचुई अच्छी तरह से तल जाए, और नीचे से ऊपर आने लगे तो निकाल लीजिए। इस प्रकार लुचुई बड़ी अच्छी व मुलायम बनती है।

(२) पूरी

सामग्री

१०० ग्राम गेहूं का आटा नमक इच्छानुसार, १०० ग्राम मैदा, घी तलने के लिए जल आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) आटे और मैदे को छान लीजिए और दोनों को मिलाइए। (२) इसमें एक चम्मच घी व आवश्यकतानुसार पानी डालकर थोड़ा सख्त गूंधिये और लगभग आधे घंटे के लिए आटे को रख दीजिए ताकि यह अच्छी तरह रस जाए। (३) जब तक कड़ाही में घी अच्छी तरह से गर्म हो, तब तक आटे की छोटी-छोटी व गोल गोल पेड़ियां बनाकर पतली-पतली पूरी बेल लीजिए। (४) गर्म घी में पूरी को पौनी की सहायता से तल लीजिए।

। पौनी को पूरी पर रखकर हल्का-सा दबाने पर पूरी फूल जाती है। यह पूरी अच्छी बनती है।

(३) मक्का की पूरी

सामग्री

२५० ग्राम उड़द की दाल, २५० ग्राम मक्का का आटा, नमक, मिर्च, धनिया, हींग अंदाज़े से, घी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) उड़द की दाल को धोकर बारीक पीस लीजिए। (२) अब मक्का के आटे मे धनिया, हींग मिर्च तथा नमक डाल दीजिए। (३) साथ ही पिसी हुई दाल को भी मिला दीजिए। (४) फिर मिश्रण को गर्म पानी से गूंधिए। (५) अब आटे की छोटी-छोटी पूरिया बेलकर घी मे तल लीजिए।

(४) खोए की पूरी

सामग्री

१०० ग्राम खोया, ४०० ग्राम गेहू का आटा, २०० मिलि० दूध, बादाम, इलायची, किशमिश इच्छानुसार, घी तलने व मोयन के लिए

विधि—(१) गेहू के आटे को छान लीजिए। उसमे थोडा घी व दूध डालकर सख्त गूंध लीजिए। (२) फिर कडाही मे थोडा-सा घी गर्म करके बादाम, इलायची, खोया, किशमिश आदि को हल्की आंच पर भूनिए। (३) अब आटे के गोल गोल पेडे बना लीजिए। उनमें मेवा व खोया डालकर, अच्छी तरह से बेलकर घी मे तल लीजिए।

पूरी खाएंगे तो मजा आ जाएगा। अगर आप चाहें तो इसमें चीनी भी डाल सकती हैं।

(५) सिंघाड़े की पूरी

सामग्री

५००ग्राम सिंघाड़े का आटा, २५० ग्राम (अरुई)अरबी,

नमक, हरी मिर्च, अजवायन इच्छानुसार, घी तलने तथा मोयन के लिए।

विधि— (१) अरई को उबाल लीजिए। ठण्डी होने पर छीलकर तथा मथकर एकसार कर लीजिए। (२) अब सिंघाड़े के आटे में नमक, हरी मिर्च, अजवायन, कुचली अरबी तथा घी डाल कर सख्त गूँध लीजिए और पूरियाँ बेल लीजिए। (३) इन्हें हल्की आँच पर तल लीजिए।

अगर चाहें तो आलू भी उबालकर डाल सकती हैं।

(६) कोटू की पूरी

सामग्री

५०० ग्राम कोटू का आटा, २५० ग्राम आलू, घी तलने तथा मोयन के लिए, नमक जीरा, काली मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। ठण्डा होने पर आलुओं को छीलकर कुचल लीजिए। (२) अब कोटू के आटे को छानकर उसमें नमक, जीरा काली मिर्च तथा कुचले हुए आलू मिलाकर एकसार कीजिए। फिर मिश्रण में घी डालकर सख्त गूँध लीजिए। (३) साथ ही आटे के पेड़े बनाकर पूरियाँ बेल लीजिए। अब कड़ाही में घी गर्म करके पूरियाँ हल्की लाल होने तक तल लीजिए।

अगर आप चाहें तो अरई भी उबालकर डाल सकती हैं।

(७) नागौरी पूरी

सामग्री

५०० ग्राम मैदा, घी तलने तथा मोयन के लिए, नमक, अजवायन स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मैदे में घी नमक व अजवायन सब डालकर

हाथ से अच्छी तरह से मसल लीजिए। (२) अब मैदे को पानी से गूधिये। मगर आप चाहे तो इसे दही के पानी से भी गूध सकती हैं। आटा थोड़ा सख्त गूधना चाहिए। (३) आटे की गोल-गोल लोइया बनाइए। फिर उनकी पतली पतली पूरियां बेलकर हल्की आन पर तल लीजिए। ये बहुत स्वादिष्ट बनती हैं।

(८) राधावल्लभी पूरी

सामग्री

४०० ग्राम मैदा, १०० ग्राम सूखे मटर, घी तलने तथा
मोयन के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मैदे को छानकर उसमें थोड़ा घी तथा पानी डालकर सख्त गूध लीजिए। (२) सूखे मटरों को दो-तीन घण्टों के लिए भिगोकर रखिए ताकि वे फूल जाएं। जब दाने फूल जाएं तो उन्हें सिल पर बारीक पीस लीजिए। फिर उसमें नमक मिलाकर अच्छी तरह से हिलाइए। (३) अब आटे के गोल गोल पेड़े बनाइए। पेड़ों को बेलकर उसमें पिसी दाल भर दीजिए। फिर घी को गर्म करके उसमें पूरियों को हल्की लाल होने तक तलिए।

(९) डाल पूरी (बंगाली)

सामग्री

१ कटोरी उड़द की दाल, ३०० ग्राम गेहूं का आटा,
२ चम्मच जीरा, घी तलने व मोयन के लिए, इलायची
लौंग दालचीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) उड़द की दाल को अच्छी तरह साफ करके २ ३ घंटों के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) अब कड़ाही में थोड़ा घी डालकर उसमें दालचीनी, लौंग इलायची आदि डालकर गर्म कीजिए। फिर भीगी हुई उड़द की दाल में यह मसाला मिला दीजिए। (३) अब गेहूं के आटे में नमक तथा थोड़ा-सा घी

नम गूंध लीजिए। साथ ही आटे के गोल-गोल पेड़े बनाकर उसमें ममाला भरिए। फिर उन्हें अच्छी तरह बन्द करके बेल लीजिए। अब कड़ाही में घी गर्म करके उन्हें तल लीजिए।

(१०) करसी पूरी (गुजराती)

सामग्री

१०० ग्राम सूजी, ४०० ग्राम मैदा, २ बड़े चम्मच चावल का आटा, घी तलने के लिए, हल्दी व नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सूजी और मैदे को मिलाकर, उसमें थोड़ा सा घी डालकर नम आटा गूंध लीजिए। (२) चावल के आटे में १ चम्मच घी डालकर फेंटते रहिए। उसमें झाग भर जाए तो फेंटना बन्द कर दीजिए। (३) मैदे व सूजी की मोटी रोटी बेल लीजिए। उसपर चावल का मिश्रण डालकर लपेटिए और फिर बेलिए। (४) अब छोटे डिब्बे के तीखे ढक्कन से छोटी छोटी गोल पूरियां काट लीजिए। (५) फिर इन पूरियों को घी में हल्की आंच पर तल लीजिए। वे लाल होकर फूल जायें तो उन्हें पौनी से निकालते जाइए।

(११) भटूरे

सामग्री

३०० ग्राम आटा, ३०० ग्राम मैदा १५० ग्राम दूध ३०० ग्राम चीनी थोड़ी सी बड़ी इलायचियां, सौंफ आवश्यकतानुसार घी।

विधि—(१) आटे में मैदा इलायची, सौंफ तथा चुटकी भर नमक डालिए। (२) अब दूध में चीनी घोलिए। (३) चीनी तथा दूध के घोल से आटे के मिश्रण को कड़ा गूंध लीजिए। (४)

दो घंटे बाद मिश्रण के पेड़े बनाकर बेलिए। फिर उन्हें गर्म घी में तल लीजिए।

लीजिए, भटूरे तैयार हो गए।

III कचौरी

Indian Stuffed Fried Bread

(१) खस्ता कचौरी

सामग्री

५०० ग्राम मैदा, ४०० ग्राम पिट्ठी, ३५० ग्राम घी, नमक, मिर्च मसाला, थोड़ा दूध तथा दही।

विधि—(१) यदि कचौरी अधिक खस्ता बनानी हो तो ५०० ग्राम मैदा में १०० ग्राम मोयन डालें। फिर पानी तथा नमक डाल कर मैदा गूँधिए। (२) तत्पश्चात मैदे को दूध से कड़ा गूँध लें। फिर मैदे में दही को डालकर मलिए ताकि मैदे में लोच आ जाए। (३) लोई काटकर किसी भी दाल की पिट्ठी उसमें अंदाज़े से भरें। लोई को गोल बनाकर हाथ से दबा दें और बीच में अंगूठे से दबा कर घी में डालते जाएं।

यदि कचौरी पूरी की तरह चकले पर या हाथ पर ही बनानी हो तो मैदे में केवल २५ ग्राम मोयन ही डालिए। मैदा लोचदार हो तो कचौरी खस्ता बनती है।

(२) बंगाली कचौरी

सामग्री

४०० ग्राम मैदा, २५० ग्राम मटर, घी तलने तथा बीच भरने के लिए, १ टुकड़ा अदरक, हरी मिर्च, सौंफ, हींग, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) घी में मटर, हींग, नमक, सौंफ व बारीक कटा अदरक, बारीक कटी हरी मिर्च डालकर हल्की आंच पर भून लीजिए। जब मसाला अच्छी तरह से भुन जाए तो उतार लीजिए।

(२) अब मदे को छानकर उसमे थोडा सा घी व थोडा पानी डालकर नम आटा गूधिए। (३) आटे की गोल गोल पेडियां बनाकर थोडा बेल लें। उनमे ऊपर बना मिश्रण डालकर अच्छी तरह बन्द करके गम घी म तल लीजिए।

ध्यान रहे कि कचौरी को धीमी आच पर ही पकाइए। ऐसा करने से कचौरी कच्ची नहीं रहती।

(३) गुजराती कचौरी

सामग्री

१ कटोरी गेहू का आटा, १ छोटा चम्मच हल्दी (पिसी),
२ हरी मिच, चीनी थोडी-सी, १०० ग्राम मेथी (हरी),
नमक, हींग अदाजे से, घी तलने के लिए।

विधि—(१) गेहू के आटे मे २ चम्मच घी डालकर गूध लीजिए। ध्यान रहे कि आटा नम गूधिए। (२) मोटी मोटी कचौरियां बेल लीजिए। (३) अब मेथी आलू, अरई का मसाला भर कर लाल-लाल तल लीजिए।

(४) मटर की कचौरी

सामग्री

२५० ग्राम मदा, ५०० ग्राम नम मटर, आवश्यकतानुसार अदरक हरा धनिया, हरी मिच जीरा गम मसाला, स्वाद के अनुसार नमक, लाल मिच, खटाई, आवश्यकतानुसार घी।

विधि—(१) मदे म घी तथा थोडा सा नमक डालकर अच्छी तरह मथ लें। अब मदे म गुनगुना पानी डालकर खूब गूध लीजिए। ध्यान रखें कि मदा नर्म न होने पाए। (२) मटर छील कर मोटा-मोटा पीस लीजिए। (३) अब मटर मे घी डालकर नमक, मिच खटाई अदरक हरा धनिया, १ हरी मिच बारीक

काटकर डालिए। (४) पके मिश्रण में पीसी हुई मटर डाल दीजिए। फिर मिश्रण को कुछ देर भूनकर उतार लीजिए। (५) अब मिश्रण में भुना हुआ जीरा तथा नमक [illegible] मैदे की लोइयाँ बेलकर उनमें मटर भर दें [illegible] बंद करके हाथ से दबाकर घी में तलिए।

टमाटर या पुदीने की चटनी के साथ खाने से यह बड़ा ही स्वादिष्ट लगेगा।

(५) चने की दाल की खस्ता कचौरी

सामग्री

५०० ग्राम मैदा, १५० ग्राम घी (मोयन के लिए), ७० ग्राम चने की दाल, मात्रानुसार धनिया काली मिर्च जीरा, गरम मसाला, थोड़ा-सा सोडा बाइकार्ब, स्वाद के अनुसार नमक, लाल मिर्च, इच्छानुसार बड़ी इलायची, अमचूर।

विधि—(१) चने की दाल को साफ करके तथा भिगोकर रख दीजिए। (२) अब दाल को पीस लीजिए तथा थोड़ा-सा घी डालकर भूनिए। अब पिट्ठी तैयार है। (३) अब पिट्ठी में थोड़ा धनिया काली मिर्च बड़ी इलायची तथा जीरा को थोड़ा-सा पीसकर डालिए। (४) साथ ही स्वादानुसार नमक भी डाल दीजिए। (५) फिर अमचूर, लाल मिर्च तथा गरम मसाला भी डाल दीजिए। (६) अब मैदे में [illegible] गूँधिए। मैदे में थोड़ा-सा नमक भी डाल दीजिए। अब [illegible] सोडा बाइकार्ब भी डाल दीजिए। (७) [illegible] भाप पर सेंक लीजिए। कचौरी [illegible] कर दीजिए और फिर डाल पर [illegible]।

अब कचौरी तैयार है। [illegible]

IV पराठा

Indian Puffed Bread

(१) सादा पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहूं का आटा, घी आवश्यकतानुसार, ५० ग्राम धूड़ा (सूखा आटा)।

विधि—(१) आटे को छानकर गूंध लीजिए। गुंधे हुए आटे को लगभग आधा घंटा रख लीजिए। (२) फिर आटे के गोल गोल पेड़े बनाकर तथा बेलकर उसके ऊपर थोड़ा घी लगाकर अच्छी तरह से बन्द कर दीजिए। (३) अब सूखा आटा दोनों तरफ लगाकर पूरी की तरह बेल लीजिए। (४) तवे पर थोड़ा घी लगाकर पराठे को गर्म तवे पर डालकर एक तरफ पका लीजिए, फिर दूसरी तरफ थोड़ा घी लगाकर उलटा दीजिए। (५) जब पक जाए तो उतारकर घी लगाकर गर्म गर्म दही के साथ या रसेदार सब्जी के साथ परोसें।

(२) आलू का भरवां पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहूं का आटा, २५० ग्राम आलू, २-३ हरी मिर्च, १ बड़ा चम्मच गर्म मसाला, १२५ ग्राम चने की दाल, नमक, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, जल आवश्यकतानुसार, ४ छोटी चम्मच घी या तेल सेंकने के लिए।

विधि—(१) हरी मिर्च को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) अब गेहूं के आटे में थोड़ा नमक डालकर गूंध लीजिए और इसे १ घंटे के लिए रख दीजिए। (३) आलू व चने की दाल को अलग अलग उबाल लीजिये। (४) आलू छीलकर अच्छी तरह मथ लीजिये। इसी प्रकार दाल को भी थोड़ा मथकर

इसमे मिला दीजिये। (५) कटी हुई बारीक हरी मिर्च को दाल व आलू में मिला दीजिये। (६) अब कडाही में घी डालकर उसमे दाल व आलू का मिश्रण तथा अन्य गर्म मसाला, पिसी लाल मिर्च, नमक डाल दीजिये और १० मिनट के लिए भून लीजिये। इस प्रकार रोटी में भरने का सामान तैयार हो जायेगा। (७) अब कडाही का आग से उतार लीजिये और आटे के पेडे बना लीजिये। (८) पेडे को थोडा-सा बेल लीजिये और फिर थोडा-सा घी लगाकर उसमे थोडा-सा ऊपर बना मिश्रण डाल दीजिये। फिर उसे अच्छी तरह से बन्द कीजिये और सूखा आटा लगाकर उसे गोल आकार में पूरा बेल लीजिये। (९) अब तवे पर घी लगाकर पराठे को तवे पर डाल दीजिये। अब पराठे का एक तरफ से बदलकर, घी या तेल लगाकर तवे पर सेंक लीजिए। आप चाहें तो दोनो तरफ घी या तेल लगाकर सेंक सकती है।

इसी प्रकार आप मौसम के अनुसार मूली, मेथी, प्याज़ फूल गोभी आदि के पराठे बना सकती हैं।

(३) आलू का मीठा पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहू का आटा, २००ग्राम आलू, १०० ग्राम गुड, २ बडी इलायची, पिसी हुई सोंठ नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए, ठण्डा होने पर छीलकर कुचल लीजिए। आलुओं में बडी इलायची, सोंठ, नमक गुड डालकर मिला दीजिए। (२) अब आटे में पानी डालकर गूंध लीजिए। आटे के पेडे बनाइए। थोडा बेलकर घी लगाइए। आलू भरकर अच्छी तरह बन्द कीजिए। बेलिए और गर्म तवे पर डालकर पका लीजिए। (३) फिर नीचे उतारकर घी लगाकर परोसें।

(४) मेथी का भरवा पराठा

सामग्री

२५० ग्राम मेथी, ५०० ग्राम गेहूं का आटा, नमक, मिर्च, अमचूर, अनारदाना स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मेथी को साफ करके बारीक-बारीक काट लीजिए। फिर अच्छी तरह धो लीजिए। (२) पानी को निचोड़ लीजिए। अब इसमें नमक, मिर्च, अमचूर, अनारदाना स्वाद के अनुसार डाल दीजिए। (३) आटे को अच्छी तरह से गूंध लीजिए और पेड़े बनाकर तथा थोड़ा बेलकर उसमें मेथी भर दीजिए। फिर भली प्रकार बन्द कर दीजिए। (४) फिर बेल लीजिए और तवे को गरम करके पराठा तवे पर डालिए और रोटी की तरह पका लीजिए। उतारकर, घी लगाकर गरम-गरम परोसिए।

(५) मूली का भरवां इकहरा पराठा

सामग्री

२५० ग्राम मूली, ५० ग्राम घी, ४०० ग्राम गेहूं का आटा, नमक, गरममसाला, लाल मिर्च, अमचूर स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गेहूं के आटे को छानकर गूंध लीजिए और लगभग आधा घंटा आटे को रखा रहने दीजिए। (२) अब मूली को धोकर उसका छिलका उतारकर कद्दूकश कर लीजिए। फिर उसे निचोड़ लीजिए और उसमें ऊपर लिखे मसाले डाल दीजिए। (३) आटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए। पेड़े को थोड़ा सा बेल कर और थोड़ा घी लगाकर, ऊपर थोड़ी मूली डाल दीजिए और अच्छी तरह बन्द कर दीजिए। फिर पूरा बेल लीजिए। (४) अब तवे को गरम करके, ऊपर घी लगाकर पराठा डाल दीजिए। एक तरफ पकाकर, दूसरी तरफ घी लगाकर, पलटकर नीचे उतार लीजिए और थोड़ा घी चुपड़कर दही के साथ परोसिए।

(६) मूली का भरवा बोहरा पराठा

सामग्री

३०० ग्राम मूली, ६० ग्राम घी, ४०० ग्राम गेहूं का आटा, नमक, मिर्च, गर्म मसाला, अनारदाना स्वाद-अनुसार।

विधि— (१) गेहूं के आटे को छानकर, उसमें थोड़ा घी डाल कर गूंध लीजिए। (२) अब मूली को धोकर छीलकर कद्दूकश कर लीजिए और अच्छी तरह से निचोड़ लीजिए। अलग एक थाली में रखकर उसमें नमक, मिर्च, गर्ममसाला, अनारदाना डालकर अच्छी तरह स हिला लीजिए। (३) अब आटे के २ पेड़े बना, रोटी की तरह बेल लीजिए। अब एक रोटी को रखकर, ऊपर थोड़ा घी लगाकर कुतरी मूली बिछाइए। ऊपर दूसरी चपाती रखकर उसके किनारे जोड़कर गर्म तवे पर डालिए और सादे पराठे की तरह पका लीजिए। (४) उतारकर घी लगाकर दही के साथ परोसें।

(७) पालक का भरवा पराठा

सामग्री

२५० ग्राम पालक, ५०० ग्राम गेहूं का आटा, घी लगाने तथा तलने के लिए, लाल मिर्च, हरा धनिया, नमक, गर्म मसाला स्वाद के अनुसार, २-३ हरी मिर्च।

विधि—(१) पालक को साफ करके, धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) अब गेहूं के आटे को छानकर गूंध लीजिए। (३) बारीक-बारीक कटी पालक में नमक, हरा धनिया, हरी मिर्च, लाल मिर्च, गर्म मसाला डालकर अच्छी तरह से हिलाए। (४) अब गूंधे हुए आटे के गोल-गोल पेड़े बना लीजिए। पेड़े को थोड़ा-सा बेलकर, उसमें घी लगा दीजिए। ऊपर पालक डालकर अच्छी तरह तरह बन्द करके, बेल लीजिए और तवे पर सादे पराठे की तरह पका लीजिए। (५) अब उतारकर, घी लगाकर दही या रसेदार

सब्जी के साथ परोसें। ये पराठे स्वादिष्ट व खस्ता बनते हैं।

अगर आप चाहें तो थोड़ी खटास के लिए अमचूर या अनार दाना प्रयोग में ला सकती हैं।

(८) बेसन का भरवा पराठा

सामग्री

१०० ग्राम बेसन, ३०० ग्राम गेहूं का आटा, नमक, अजवायन, अमचूर, लाल मिर्च अंदाजे से, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) गेहूं के आटे को छानकर गूंध लीजिए। (२) अब एक छोटे बर्तन में बेसन डालकर उसमें नमक, अजवायन, अमचूर, लाल मिर्च व थोड़ा घी डालकर थोड़ा पतला घोल बना लीजिए। (३) अब आटे के गोल-गोल पेड़े बना लीजिए। पेड़े को थोड़ा सा बेलिए। थोड़ा घी लगाकर बेसन का घोल चारों तरफ लगा दीजिए और पराठे को अच्छी तरह बन्द कर दीजिए। फिर पूरा पराठा बेल लीजिए। (४) तवे को गर्म करके, ऊपर थोड़ा घी लगाकर, पराठा डाल दीजिए और उसको हल्की आंच पर पकाइये। (५) पराठा उतारकर थोड़ा घी लगाकर गरम गरम परोसिए।

पराठे अचार व रसेदार सब्जी व चटनी आदि के साथ परोसें। ये पराठे बहुत स्वादिष्ट बनते हैं।

(९) चने की दाल का खमीरी पराठा

सामग्री

२०० ग्राम चने की दाल, आवश्यकतानुसार घी, हींग, जीरा, अदरक, इच्छानुसार हरी तथा लाल मिर्च (पिसी) धनिया (पिसा), थोड़ा अदरक का लच्छा तथा हरा धनिया, स्वादानुसार नमक, दही।

विधि—(१) चने की दाल को रात में भिगोकर रखें।

(२) सुबह दाल को उबाल लें। जब अच्छी तरह उबल जाए तो उसे खूब बारीक पीस लें। (३) अब तवे पर घी डालकर जीरा तथा हींग का छौंक लगा दें। (४) अब उसे भून लीजिए। (५) फिर पिसी-भुनीदाल में लाल मिर्च (पिसी), नमक, कटा हुआ हरा धनिया, कटी हुई हरी मिर्च तथा अदरक डालकर पिट्ठी बना लीजिए। (६) अब आटे को दही के पानी में, एक चम्मच पानी डालकर, गूंधिए। (७) अब आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर बेल लीजिए। (८) अब बेले हुए आटे में थोड़ा सा घी चुपड़कर पिट्ठी भरकर, एक और लोई को बेलकर पिट्ठीवाली लोई पर चिपकाकर बेलिए। (९) फिर आंच पर रखकर पका लीजिए।

(१०) उड़द की दाल का परांठा

सामग्री

२५० ग्राम उड़द की दाल, ५०० ग्राम गेहूं का आटा,
आवश्यकतानुसार हींग, धनिया, मिर्च, मात्रानुसार घी,
दूध, स्वाद के अनुसार नमक, सौंफ।

विधि—(१) उड़द की दाल को रात में भिगोकर रखें। फिर सुबह उड़द की दाल में सौंफ तथा हींग डालकर पीस लीजिए। (२) अब कड़ाही में घी डालकर दाल की पिट्ठी बना लीजिए और उसमें नमक, मिर्च, धनिया मिला दीजिए। (३) अब आटे को दूध के साथ गूंधिए। (४) आटे को २ घंटे तक हवा में पड़ा रहने दें। अब पराठा बनाते समय आटे को एक बार फिर गूंधकर रोटी के आकार का बेल लीजिए। (५) अब उसमें पिट्ठी भरकर सेंक लीजिए। ये परांठे बड़े स्वादिष्ट होते हैं।

(११) टमाटरवाला पराठा

सामग्री

४०० ग्राम गेहूं का आटा, २५० ग्राम टमाटर, घी,

नमक मात्रानुसार।

विधि—(१) टमाटरों को हाथ से मसलकर उनका रस निकालिए। (२) अब आटे मे नमक तथा घी को मिलाकर कडा गूथ लीजिए। फिर कडे गूधे आटे मे टमाटरो का रस मिलाकर फिर से गूथ लीजिए। (३) इसके पश्चात् सादे पराठे बनाकर आंच पर सेंक लीजिए।

ये पराठे आप जिनको खिलाएगे वे वाह-वाह कर उठेंगे।

(१२) अरुई का पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहू का आटा, ३०० ग्राम अरुई, घी आवश्यकतानुसार, नमक, मिर्च, जीरा, अजवायन अन्दाजे से।

विधि—(१) अरुई को उबालकर, छील लीजिए। उसे आटे में मिलाकर उसमे ही नमक मिर्च, जीरा, अजवायन डाल दीजिए। अब सब चीजो को एकसार कर आटा गूथ लीजिए। (२) आटे के बड-बडे पेडे बनाकर मोटी-मोटी रोटी बेलिए। (३) तवे पर घी लगाकर पराठा डाल दीजिए और पकने पर नीचे उतारकर घी लगाइए। फिर गरम-गरम परोसिए। यह पराठा बहुत स्वादिष्ट व सस्ता बनता है।

(१३) पोरन पोलि (मराठी परांठा)

सामग्री

५०० ग्राम चने की दाल, केसर थोडा सा, ६ दाने छोटी इलायची (पिसी), ३५० ग्राम चीनी, घी तलने तथा लगाने के लिए, २५० ग्राम आटा, १ जायफल।

विधि—(१) चने की दाल उबालिए। (२) दाल का पानी तथा कुछ दाल निकाल लीजिए। (३) बची हुई दाल मे केसर,

जायफल, इलायची पीसकर डाल दें। ऊपर से गुड़ भी डाल दें। (४) अब उसे उबलने केलिए रख दें, साथ-साथ कलछी से हिलाती रहें। (५) दाल का पानी सूख जाए तो चूल्हे से उतार, उसे पीस लें। लीजिए, पोरन तैयार हो गया। (६) आटे मे थोडा-सा नमक मिलाकर घी का मोयन दें, उसे गूंघ लें। फिर थोडी देर मे उसे रसा लें। इससे आटा हाथ पर चिपकेगा नहीं। (७) फिर आटे की रोटी बेल लें और उसमें पोरन भरकर तवे पर पकाए। लीजिए, अब 'पोरन पोलि' अर्थात् मराठी पराठा तैयार हो गया है। इसे आप दूध के साथ भी परोस सकती हैं।

पोरन पोलि मैदे से भी बनाई जा सकती है। अगर आप चाहे तो इसके लिए आटे की जगह मैदा प्रयोग मे लाए।

(१४) बगाली पराठा

सामग्री

४०० ग्राम मैदा, घी मोयन व सलने के लिए नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मैदे में थोडा घी डालकर उसे आम रोटी के आटे जैसा गूंघ लीजिए। (२) अब आटे के गोल गोल पेडे बना लीजिए। पेडे पर थोडा मैदा लगाकर थोडा बेलें। उसपर थोडा घी लगाकर ऊपर नमक छिडककर, गोल रोटी को बीच से सिरे तक काट लीजिए। (३) अब कटे हुए सिरे को घुमा घुमाकर गोल करके उसे बेल लीजिए। (४) फिर गम तवे पर थोडा सा घी डालकर पराठा डाल दीजिए। (५) एक तरफ पक जाने पर दूसरी तरफ घी लगाकर उसे हल्का लाल कर लीजिए और उतारकर घी से चुपडकर गम गम परोसिए। यह पराठा बहुत सस्ता बनता है।

(१५) अकुरित मूग का पराठा

सामग्री:

२५० ग्राम गेहू का आटा, ७५ ग्राम मूग साबुत, घी

तलने के लिए, नमक, मिर्च, गर्म मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत मूंग को अच्छी तरह साफ करें। धोकर अंकुरण के लिए उसको एक दिन के लिए किसी बर्तन में भिगो दीजिए। (२) फिर एक दिन के लिए गीले तौलिए में भिगोकर रखें। साबुत मूंग के अंकुर निकल आएंगे। (३) कड़ाही में घी गर्म करके मिर्च, गर्म मसाला डालकर उसमें अंकुरित मूंग डाल दीजिए और छौंक लगा दीजिए। फिर १०-१२ मिनट के लिए पकाएं। (४) अब आटा गूंध लीजिए और आटे को ढककर एक घण्टे के लिए रख दीजिए। एक घण्टे बाद आटे के पेड़े बना लीजिए। (५) फिर पेड़े को थोड़ा बेलकर उसमें ऊपर बना अंकुरित मूंग का मिश्रण डालकर अच्छी तरह बन्द कर दीजिए, फिर बेलकर पकाइए। अब अंकुरित दाल का पराठा तैयार है। इसे दही के साथ परोसें।

(१६) फलाहारी नमकीन पराठा

सामग्री

२५० ग्राम सिंघाड़े का आटा	५० ग्राम मूंगफली के दाने
१०० ग्राम घी	५० ग्राम गोलागिरी
१०० ग्राम अरई	अदरक, काली मिर्च, हरी
१२५ ग्राम आलू	मिर्च, नमक, हरा धनिया स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूंगफली को सिल पर पीस लीजिए। (२) आलू को छीलकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए। (३) अरई को उबाल लीजिए और मसल लीजिए। (४) अब हरा धनिया, हरी मिर्च अदरक को बारीक-बारीक काट लीजिए। (५) कड़ाही में घी डालकर आलू छौंक दीजिए और इसके बीच में ही नमक और काली मिर्च व अन्य कटे हुए मसाले डाल दीजिए। (६) फिर इस मिश्रण में थोड़ा-सा पानी डालकर थोड़ी देर तक पकने के लिए

रख दीजिए। थोड़ा पक जाने पर भुना जीरा, काली मिर्च डालकर थोड़ी देर और पकाइए। (७) कड़ाही को उतारकर कद्दूकश किए हुए नारियल को बीच में डाल दीजिए। ऊपर मसली हुई अरई के मिश्रण में सिंघाड़े का आटा डाल दीजिए। इसी में थोड़ा-सा नमक, हरा धनिया और थोड़ा घी डालकर गूंध लीजिए। (८) अब आटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए और सिंघाड़े का सूखा आटा लगाकर रोटी बेलिए। (९) थोड़ा बेलकर उसमें भुना हुआ आलू डालकर, अच्छी तरह बन्द करके, सूखा आटा लगाकर पूरा बेल लीजिए। (१०) तवे को गर्म करके, थोड़ा घी लगाकर पराठा डाल दीजिए। इसको धीमी आंच पर पकाइए। ये पराठे बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

A रोटी के अन्य प्रकार

Other Varieties of Bread
Dosa-Idli-Wada etc

रोटी का गेहूं तथा उसके परिवार के मक्का और बाजरे से समीप का सम्बन्ध है। पर दक्षिण भारत में चावल के साथ उड़द की दाल के संयोग से भी, बड़े तवे पर बड़ी स्वादिष्ट रोटी बनाई जाती है—क्या आप जानती हैं ?—दोसा। जी हां, दोसा ? यह भी रोटी का ही एक प्रकार है।

(१) सादा दोसा

सामग्री

२०० ग्राम चावल, १०० ग्राम उड़द की दाल, १०० ग्राम तेल (पोस्टमैन), १ बड़ा चम्मच जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल तथा दाल को अच्छी तरह साफ करके धोइए। फिर उन दोनों को अलग अलग बर्तन में १०-१२ घंटों के

लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) तत्पश्चात् दाल तथा चावल को अलग-अलग पीस लीजिए। (३) अब पिट्ठी में नमक, जीरा, तथा पानी डालकर अच्छी तरह से एकसार कीजिए। (४) फिर तवे को गर्म करके उसपर १ चम्मच तेल (पोस्टमैन) तथा थोड़ा सा पानी का छींटा डालकर कपड़े से तवे को साफ कीजिए। ऐसा दो-तीन बार कीजिए ताकि तवा मुलायम हो जाए। (५) अब तवे पर दो कलछी पिट्ठी डालकर जल्दी जल्दी कलछी से घोल को चारों तरफ फला दीजिए। घोल को अच्छी तरह पतला कीजिए। (६) दोसे को हल्की आंच पर पकाइए। (७) जब पकने लगे तो सावधानीसे छुरी से चारों तरफ पलट दीजिए। (८) थोड़ा पकाइए और पलटकर दोहरा करके उतारकर परोसिए।

(२) मसाला दोसा

सामग्री

३०० ग्राम चावल, १०० ग्राम उड़द की दाल, २ छोटी चम्मच जीरा व राई १५० ग्राम आलू, ७ = हरी मिर्च, १ छोटा चम्मच हल्दी, लाल मिर्च, नमक आवश्यकता अनुसार, ४ बड़े चम्मच तेल, २०० ग्राम प्याज।

विधि—(१) प्याज और हरी मिर्च को बारीक-बारीक काट लीजिए।(२) अब आलुओं को किसी खुले बर्तन में उबाल लीजिए, ठण्डे होने पर छीलकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए। (३) अब किसी बर्तन में थोड़ा तेल या घी डालकर उसमें जीरा राई प्याज, हरी मिर्च हल्दी नमक व लाल मिर्च आवश्यकता अनुसार डालकर २ मिनट के बाद बारीक कटे आलू बीच में डाल दीजिए और ५ ७ मिनट तक पकाइए। (४) अब सादा दोसा बनाइए और फिर उसमे ऊपर बने आलू डाल दीजिए और दोहरा कर दीजिए। अब मसालेवाला दोसा तैयार है। इस सांभर के साथ परोसिए।

(३) सूजी या रवा-दोसा

सामग्री

२०० ग्राम उड़द की दाल, ५०० ग्राम सूजी या रवा, १ चम्मच जीरा, नमक अन्दाज़ से, ५० ग्राम पोस्टमैन-तेल।

विधि—(१) उड़द की दाल को अच्छी तरह से साफ करके व धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन दाल को बारीक-बारीक पीस लीजिए। (३) फिर इसमें सूजी या रवा, नमक, जीरा डाल दीजिए और २ ४ घण्टे के बाद, सादे दोसे की तरह इसे भी पका लीजिए।

(४) प्याजवाला रवा-दोसा

सामग्री

२०० ग्राम उड़द की दाल, १०० ग्राम प्याज, १०० ग्राम तेल, १ चम्मच जीरा, १०० ग्राम रवा या सूजी, नमक रुचि के अनुसार।

विधि—(१) उड़द की दाल को साफ करके, धोकर, भिगो दीजिए और पिट्ठी बना लीजिए। (२) अब इसमें प्याज, जीरा व नमक रुचि के अनुसार डाल दीजिए। (३) इसे भी सादे दोसे के समान बनाइये।

(५) मूंग की दाल का दोसा

सामग्री

५०० ग्राम मूंग की दाल, ६० ग्राम घी, २५ ग्राम हरी मिर्चें, थोड़ा सा अदरक।

विधि—(१) मूंग की दाल साफ करके ३ ४ घण्टों के लिए पानी में भिगोकर रखिए। (२) फिर दाल को पीसकर घोल बना लीजिए। (३) अब घोल में हरी मिर्चें (कटी), अदरक तथा नमक

डालें। (४) फिर घोल को गर्म तवे पर पकाइए। (५) घोल को तवे पर डालकर ऊपर से थोड़ा घी डालिए। (६) जब सिक जाए तो पलट दीजिए। यह चटनी के साथ बड़ा स्वादिष्ट लगता है।

(६) उपमा

सामग्री

२ कप रवा, ४ बड़े चम्मच घी, १ छोटा चम्मच चीनी, थोड़ा-सा हरा धनिया, ३ हरी मिर्च, २ छोटे चम्मच मूंग, चना, उड़द की दाल, थोड़ी-सी राई, हींग, काजू, करी की पत्तियां इच्छानुसार, १ बड़ा नीबू, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दालों को आधे घण्टे तक पानी में भिगोकर रखिए। (२) एक भारी बर्तन में रवे को घी के बिना भून लीजिए। (३) अब दो बड़े चम्मच घी डालकर दाल को हल्का लाल होने तक भूनिए। (४) फिर उसमें राई काजू और कुतरी मिर्च तथा मिर्च डालिए। जब मिश्रण कुछ लाल हो जाए तो रवे को भी डाल दीजिए और कलछी से अच्छी तरह एकसार कर लीजिए। (५) साथ ही मिश्रण में पानी डालिए। आंच को धीमी करके कलछी से लगातार चलाती रहिए। फिर उसमें चीनी, नमक तथा नीबू निचोड़ दीजिए। मिश्रण को तब तक पकाती रहिए जब तक कि वह बर्तन की दीवारों को छोड़ न दे और लगभग सूख जाए। (६) फिर उसमें बाकी बचा घी डालकर कटे धनिए से सजाकर परोसिए।

(७) बाजरे की उपमा

सामग्री

२०० ग्राम बाजरा, ५० ग्राम घी, १०० ग्राम मूंगफली (दाने), थोड़ा थोड़ा धनिया, हल्दी, जीरा, आवश्यकता

के अनुसार प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, नमक अंदाजे से।

विधि—(१) बाजरा धोकर ५ मिनट के लिए पानी में भिगो दें। जब बाजरा फूल जाए तो उसमें पानी डालकर उबाल लीजिए। (२) जब दाने उबल जाएँ तो उन्हें पानी से निकालकर व थाली में फलाकर खुली हवा में रख दें, जिससे बाजरे का पानी सूख जाए। (३) अब कड़ाही में घी डालकर मूंगफली के दाने डाल दें। जब दानों का रंग कुछ बदल जाए तो पका बाजरा, जीरा, लहसुन, प्याज, हल्दी तथा कटी हरी मिर्च डाल दें। (४) अब बाजरे की उपमा तैयार है। चटनी अथवा नींबू के अचार के साथ परोसने से यह बहुत स्वादिष्ट लगती है।

(८) भुट्टे का उपमा

सामग्री

२०० ग्राम भुट्टे के दाने, ५० ग्राम गेहूं का आटा, ५० ग्राम बेसन, १०० ग्राम मूंगफली का तेल, १०० ग्राम प्याज, १०० ग्राम मट्ठा, थोड़ा सा नमक, धनिया, जीरा, हरा धनिया, हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) भुट्टे के दानों को सिल पर बारीक पीस लीजिए। (२) आटा तथा बेसन मिलाकर हल्की आंच पर रखिए। (३) फिर किसी कड़ाही में प्याज गर्म कीजिए। अब प्याज में जीरा डालिए। (४) जब प्याज गुलाबी हो जाए तो भुट्टे के पिसे हुए दाने छोड़ दीजिए। दाने डालकर ढक्कन से ढकिए। कुछ देर तक हिलाइए। (५) जब दोनों का रंग बदल जाए तो उसमें आटा तथा बेसन डालिए। ऊपर से नमक, मिर्च, मट्ठा, धनिया आदि डालकर हिला दीजिए। (६) कुछ समय पश्चात् कटा हरा धनिया डालिए। अब भुट्टे का उपमा तैयार है।

(९) रसम का मसाला

सामग्री

२५० ग्राम धनिया (पिसा), १२५ ग्राम लाल मिर्च (पिसी), २५ ग्राम सफेद जीरा, २५ ग्राम काली मिर्च, थोड़ी-सी राई, मेथीदाना।

विधि—(१) सभी साबुत मसाला को थोड़ा तेल डालकर भून लें। (२) जब सभी मसाले अच्छी तरह भुन जायें तो सभी मसाले मिलाकर छान लें। अब इन्हें एक बोतल में भरकर रखें।

(१०) रसम (खट्टी दाल)

सामग्री

आधा कटोरी अरहर की दाल, ढाई कटोरी पानी, २५ ग्राम इमली, स्वाद के अनुसार रसम मसाला, करी पत्ते, राई, हल्दी, मात्रानुसार घी, स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग।

विधि—(१) दाल को आँच पर रखकर उबालिए। जब दाल उबल जाए तो उसमें नमक, हल्दी, तथा आधी चम्मच घी डालिए। (२) अब इमली को पानी में भिगोकर उसका रस निकालिए। (३) दाल के गलने पर उसका पानी अलग बर्तन में निकालिए। दाल को घोंट लीजिए, फिर वह पानी मिलाइए। (४) अब इमली के रस को उबालकर नमक, दाल मसाला तथा ८ करी पत्ते डालिए। (५) जब उबाल आ जाए तो घोंटी हुई दाल मिलाइए। (६) फिर एक उबाल और आने पर नीचे उतार लें। ८० ग्राम घी डालकर राई तथा साबुत लाल मिर्च का छौंक लगाएं। लीजिए अब रसम तैयार है।

(११) इडली

सामग्री

२ कप चावल, १ कप उड़द की दाल, नमक स्वाद के अनुसार, तेल थोड़ा-सा।

विधि—(१) चावल और दाल को साफ करके अलग-अलग भिगो दीजिए और अगले दिन अलग अलग पीस लीजिए। अब इन दोनों को मिला लीजिए और नमक डाल दीजिए। इन दोनों का घोल गाढ़ा हो। (२) इसे एक दिन के लिए खमीरीकरण के लिए रख दीजिए। (३) इडली बनाने के लिए इडली बनाने वाले बर्तन पर थोड़ा तेल लगा दीजिए और इसमें एक एक कलछी ऊपर बना मिश्रण डाल दीजिए। (४) फिर इसे कुकर में उबलते पानी के ऊपर भाप में १० १२ मिनट तक पकने के लिए रख दीजिए। (५) तैयार इडली की यह विशेषता है कि वह कभी चिपकेगी नहीं और तीली लगाने पर वह सीधी बाहर आ जाएगी। इडली थोड़ी ठण्डी होने पर छुरी की सहायता से निकाल लीजिए। अब इसे सांभर व नारियल की चटनी के साथ परोसिए।

(१२) सांभर का मसाला

सामग्री

१ कटोरी धनिया, आधी कटोरी लाल मिर्च (गिगा), थोड़ा-सा मेथीदाना, आधा कटोरी सूखा खोपरा।

विधि—(१) सारे मसाले थोड़े-से तेल में [illegible] लें। (२) इन सभी मसालों को कूट लीजिए। (३) खोपरे को भुनने के बाद उसे कड़ाही में हल्का भून लें और मसाले में मिला लें।

(१३) सांभर

सामग्री

१०० ग्राम अरहर की दाल, १० कप पानी, २५ ग्राम

इमली, नमक अदाजे से, बैंगन, भिण्डी, आलू इच्छानुसार, १ छोटी चम्मच सरसों, २ छोटी चम्मच तेल, साभर मसाला दो बड़ा चम्मच।

विधि—(१) दाल को साफ करके उसे अच्छी तरह से धोकर प्रेशर कुकर में १० मिनट के लिए पका लें। (२) अब बैंगन, भिण्डी, आलू छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें। (३) फिर इमली को थोड़े-से पानी में भिगो लें और इसका रस निकाल लें। (४) अब कटी हुई सब्जियां व साभर-मसाला डालकर थोड़ी देर के लिए पका लें ताकि सब्जियां गल जाए। (५) अब कुकर खोल, उसमें इमली का निकाला हुआ पानी डाल दें और २-३ मिनट के लिए पका लें। (६) अब किसी बर्तन में तेल या घी गरम करके सरसों का छौंक लगा लें। सांभर तैयार है। इसे गरम गरम परोसें।

(१४) बेसन का पूड़ा

सामग्री

२५० ग्राम बेसन, ४ हरी मिर्च, २ प्याज, हरा धनिया थोड़ा-सा, लाल मिर्च, नमक अदाजे से, घी तलने के लिए।

विधि—(१) बेसन को छानकर उसमें नमक, लाल मिर्च, बारीक कटे प्याज हरी मिर्च तथा हरा धनिया डाल दीजिए और इसमें पानी डालकर घोल बना लीजिए। (२) अब तवे पर घी डाल कर गर्म कीजिए और ऊपर बना घोल कलछी की सहायता से डालकर फैला दीजिए। २-३ मिनट के लिए पकाए। (३) जब लगे कि पकने लगा है तो इसके ऊपर घी लगाकर व पलटकर पका लीजिए और उतारकर फिर थोड़ा घी लगाकर गरम गरम परोसें।

(१५) चीला

सामग्री

२५० ग्राम मूग की दाल, ५० ग्राम तेल, पिसी लाल

मिर्च, नमक, स्वाद के अनुसार, हरा धनिया थोड़ा-सा,
१ हरी मिर्च।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए। प्रातः ही दाल को सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए और इसमें बारीक कटा हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक, लाल मिर्च डालकर तथा थोड़ा पानी डालकर घोल बना लीजिए। (२) अब तवे को गर्म करके, थोड़ा घी लगाकर, ऊपर थोड़ा घोल डालकर फैला दीजिए। (३) जब एक तरफ पक जाए तो पलट-कर किनारों तथा बीच में घी लगाकर पलट दीजिए। थोड़ा लाल होने लगे तो उतारकर, फिर थोड़ा घी लगाकर गरम-गरम परोसिए।

(१९) खट्टा ढोकला (गुजराती)

सामग्री

१ कटोरी चावल, १ कटोरी उड़द, अरहर, मूंग, चना की दाल, १ टुकड़ा अदरक, ४ हरी मिर्चें, १ कटोरी खट्टा मट्ठा, नमक, पिसी लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, मीठा सोडा थोड़ा-सा।

विधि—(१) चावल तथा उड़द, अरहर, मूंग, चना को अच्छी तरह साफ करके, धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) प्रातः चावलों-दालों का पानी से निकालकर मोटा-मोटा पीस लीजिए। इस मसाले को खट्टे मट्ठे में १२ घण्टे के लिए भिगो दीजिए। (३) अब अदरक को छीलकर बारीक बारीक काट लीजिए। (४) अब खट्टे मट्ठे में भीगी हुई सामग्री में नमक, बारीक कटा अदरक व हरी मिर्च डाल दीजिए। अब इसमें से एक कटोरी सामग्री निकाल लीजिए और इसे एक घी-लगी थाली में डालकर फैला दीजिए। फिर इसके ऊपर पिसी लाल मिर्च बुरककर, एक थोड़ा-सा खानेवाला मीठा सोडा डालकर

इडली के समान इसे भाप में पका लीजिए। भाप में इसे अच्छी तरह पकाइए ताकि ये कच्ची न रह जाए। अब इसे किसी भी आकार में काट लीजिए और नारियल की चटनी के साथ परोसिए।

(१७) वडा

सामग्री

२५० ग्राम उड़द की दाल, १ छोटा टुकड़ा अदरक, १ प्याज, हरी मिर्च व हरा धनिया इच्छानुसार, नमक स्वाद के अनुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) उड़द की दाल को साफ करके, धोकर भिगो दीजिए। २ ३ घंटे के बाद फूल जाने पर सिल पर बारीक पीस लीजिए। (२) अब हरा धनिया व हरी मिर्च को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। अदरक व प्याज को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) पिसी हुई दाल की पिटठी में बारीक कटी हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक व प्याज मिला दीजिए। (४) अब इस मिश्रण की छोटी छोटी पेडिया बना लीजिए। (५) कड़ाही में घी डालकर गरम होने पर उसमें वडा तल लीजिए। गरम-गरम वडा परोसिये।

(१८) सागू वडा

सामग्री

१०० ग्राम साबूदाना, १०० ग्राम मूंगफली, आधा नारियल, २०० ग्राम आलू, घी तलने के लिए, हरा धनिया, हरी मिर्च आवश्यकतानुसार नमक, अमचूर स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबूदाने को १ घंटे तक पानी में भिगो दीजिए। १ घंटे बाद पानी में से निकाल लीजिए। (२) अब आलू को किसी सूने बर्तन में उबालकर, छील लीजिए और मथ डालिए।

(३) नारियल को कद्दूकश करलीजिए। (४) मूंगफली को तवे या कड़ाही मे भूनकर, छिलका उतारकर, मोटा-मोटा पीस लीजिए। (५) अब इन सब चीजो को मिलाकर अच्छी तरह हिला लीजिए और इस मिश्रण की छोटी-छोटी पेडिया बना लीजिए। इन पेडियो को गोल बना लीजिए। (६) अबकडाही मे घी गर्म करके वडा तल लीजिए और गरम गरम परोसिये।

(१६) चने की दाल का वडा

सामग्री

२ कप चने की दाल, हरा धनिया थोडा-सा, ३-४ हरी मिर्च, ४ ५ प्याज, आधा कप मूग की दाल, घी या तेल।

विधि—(१) चने की दाल व मूग की दाल को साफ करके अलग अलग बर्तन मे भिगो दीजिए। २ ३ घण्टे के बाद जब दाल थोडी फूल जाए तो सिल पर मोटा पीस लीजिए ताकि चने की दाल का थोडा थोडा दाना दिखाई दे। (२) अब प्याज को छील-कर, बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) अब हरा धनिया व हरी मिर्च को धोकर बारीक बारीक काट लीजिए। फिर दाल मे बारीक कटा प्याज, हरा धनिया, हरी मिर्च को मिला दीजिए। प्याज ज्यादा हो तो वडा अच्छा व स्वादिष्ट बनता है। (४) दाल मे जब मसाला अच्छी तरह मिल जाए तो गोल-गोल गोलिया बनाकर गर्म घी या तेल में तल लीजिए।

गरम-गरम वडे को चाय के साथ शाम को परोसें। गरम गरम बहुत स्वादिष्ट लगत हैं।

(२०) घिये का वडा

सामग्री

५०० ग्राम घिया, २०० ग्राम बेसन, गर्म मसाला, मिर्च, नमक, हल्दी, धनिया स्वाद के अनुसार, १ बडा

प्याज, १ टुकड़ा अदरक, २-३ हरी मिर्च, तेल तलने के लिए।

विधि—(१) घिये को छीलकर, गोल काटकर उबाल लीजिए। फिर बेसन में गर्म मसाला, मिर्च, नमक, हल्दी, धनिया, बारीक कटे प्याज, बारीक कटा अदरक, बारीक कटी हरी मिर्च डालकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। (२) अब उबले घिये के गोल-गोल टुकड़ों को बेसन में डुबो-डुबोकर, कड़ाही में तल लीजिए। इन्हें चाय के साथ परोसें। ये बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

(२१) अनोखी इडली सैंडविच

सामग्री

२ कप मूंग की दाल, २ कप उड़द की दाल, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूंग की दाल व उड़द की दाल को साफ करके अलग-अलग बर्तन में एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन मूंग की दाल की थोड़ी सख्त पिट्ठी बना लीजिए। फिर उड़द की दाल की हल्का मुलायम पिट्ठी बना लीजिए। (३) इन दोनों दालों की पिट्ठी को मिलाकर उसमें स्वाद के अनुसार नमक मिला दीजिए और इन्हें लगभग ८-१० घंटे के लिए रख दीजिए ताकि पिट्ठी में थोड़ी खटास आ जाए। (४) अब पिट्ठी में थोड़ा पानी डाल दीजिए ताकि वह थोड़ी पतली हो जाए। इसे अब इडली वाली कटोरियों में डाल दीजिए। (५) अब कुकर में थोड़ा पानी गर्म करके इसमें इडली की कटोरियों को डाल दीजिए और लगभग आधा घंटा या आधे घंटे से ऊपर भाप द्वारा पका लीजिए। (६) इडलियों को ठंडा करके चाकू या छुरी की सहायता से चारों तरफ खुरचकर निकाल लीजिए। इडली के छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए और सैंडविच बना लीजिए। इसे हरी चटनी के साथ परोसें।

३

चावल

Rice

भारत मे चावल, गेहू के समान, कई क्षेत्रो में प्रमुख भोजन के रूप मे उपयोग मे आता है। इसको एक हजार से ऊपर बनाने की विधिया देश म प्रचलित है। दक्षिण भारत मे चावल से बने हुए अनेक व्यजन प्रातराश (नाश्ता), दोपहर और रात्रि-भोजन के रूप मे व्यवहार मे आते है। चावल को सादा तथा तलकर—दोनो प्रकार से पकाया जाता है। पुलाव को छुट्टी के दिन या किसी त्योहार पर अतिथियों को खिलाने के लिए बहुधा बनाया जाता है। खिचडी और भात चावल की अन्य विधिया हैं।

चावल को अनेक किस्मे हमारे यहा पाई जाती है। बासमती चावल सबसे श्रेष्ठ माना जाता है। चावल खाने की परम्परा हमारे देश मे पुरानी है। सन् १५४० मे मलिक मुहम्मद जायसी ने अपने काव्य 'पद्मावत' मे छब्बीस प्रकार के चावलो के व्यजनो का उल्लेख किया है।

सादे उबले चावल दक्षिण भारत, बगाल एव असम मे परोसे जाते हैं। पुलाव खाने की प्रथा पारसी लोगो से आई है, जो कि अब सारे देश मे प्रचलित है। चावल शुभ माना जाता है, इसलिए इसे पूजा मे भी प्रयोग मे लाते हैं। वस्तुत यह है भी बडा सात्त्विक आहार, चाहे इसे नमकीन बनाया जाए या मीठा।

आप किसी भी विधि से चावल पकाए हमेशा इसे पानी मे भिगोकर साफ कीजिए और कम-से-कम तीन बार पानी मे धोकर निथारिए।

चावल पकाने के सबध मे एक बात ध्यान देने योग्य है, यह कि पतीले मे चावल बनाए तो प्राय चावलो से दुगुना पानी पड़ेगा। यदि आप कुकर म पकाए तो आपके चावलो के वजन के समान पानी, या डेढ गुना पानी डालना चाहिए।

खिचडी मे पानी दाल-चावल से ढाई गुना डाल सकती हैं। जितना पानी डालना हो, एक-साथ ही डाल दें। यदि आप पानी बार-बार डालेंगी तो व्यजन उतना स्वादिष्ट नहीं बनेगा।

चावल के व्यंजन

(१) सादा चावल (गुजराती)

सामग्री

३०० ग्राम बासमती चावल, ६०० ग्राम पानी नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बर्तन में पानी उबालकर चावल तथा नमक डाल दीजिए। बर्तन को ढक्कन से ढक दीजिए। (२) तेज आंच पर रखकर बर्तन में भाप बनने दें। (३) जब चावल पक जाए तो अंगीठी से उतारकर थोड़ी देर यों ही रख दें ताकि चावलों में नमी न रहे। फिर ढक्कन उतारकर परोसें।

(२) खट्टे चावल

सामग्री

५०० ग्राम चावल, १ किलो दूध, २५० ग्राम घी, मात्रानुसार नमक, केसर, नीबू का रस।

विधि—(१) पतीली में पानी उबाल लीजिए। अब उसमें चावल तथा अन्दाज़े से नमक डाल दीजिए। जब चावल आधे गल जाएं तो उनका पानी निकालिए। (२) अब चावलों में नीबू का रस मिला दीजिए। जब कनी गलने को बच जाए तो चावलों को आंच से उतारकर बारीक कपड़े पर फैला दें जिससे कि चावलों का पानी निकल जाए। (३) जब चावल ठण्डे हो जाएं तो मिट्टी की हांडी को आंच पर चढ़ाइए। जब हांडी अच्छी तरह गर्म हो जाए तो उसमें चावलों को डाल दीजिए। साथ ही ऊपर से दूध घी तथा पिसा केसर डालकर ढक दें।

अब खट्टे चावल तैयार हैं।

(३) पारसी चावल

सामग्री

२०० ग्राम चावल, १०० ग्राम घी, २ टुकड़े दालचीनी, १ टुकड़ा प्याज, १ बड़ा चम्मच चीनी, ५ लौंग, ५ काली मिर्च (दाने), ३ बड़ी इलायची।

विधि—(१) पतीली में चीनी की चाशनी बनाइए। हल्की लाल हो जाने पर उतार लीजिए। (२) अब चाशनी में काली मिर्च (साबुत), बड़ी इलायची (साबुत), दालचीनी (साबुत), कटा प्याज तथा घी डालिए। अब प्याज हल्का लाल हो जाए तो चावल डालकर कुछ समय तक भूनिए। (३) अब मिश्रण में पानी तथा नमक मिलाइए। बर्तन को ढक्कन से बंद करके आंच को तेज कर दीजिए। जब चावल गल जाए तो आंच पर से उतार लें।

(४) फीके चावल

सामग्री

१ गिलास चावल ३ गिलास पानी।

विधि—(१) चावलों को अच्छी तरह साफ कीजिए। फिर चावलों को दो-तीन बार खुले पानी में धोइए। (२) साथ ही पतीली में चावलों के साथ पानी डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (३) जब चावल गल जाए तो चावलों का पानी अलग कर लीजिए। अब चावल तैयार है।

चावलों की मांड़ में बड़े पौष्टिक तत्त्व होते हैं। उसे फेंकना नहीं चाहिए। यदि आप चाहे तो उससे आटा गूंथ सकती हैं।

(५) जौ के चावल

सामग्री

४०० ग्राम जौ, ४०० ग्राम दूध स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) जौ के छिलके उतारकर उन्हें मोटा-मोटा पीस लीजिए। अब उन्हें किसी चीज के द्वारा फटककर बड़े-बड़े टुकड़े एक तरफ कीजिए। अब जौ के चावल बन गये। (२) टुकड़ों को पानी में उबालिए। जब टुकड़े पक जाए तो उनकी मांड निकालकर फेंक दीजिए। (३) अब अलग बर्तन में घी गर्म करके उसमें चावल मिला दीजिए और कुछ देर तक धीमी आंच पर रखकर पकाएं। जब चावल खिल जाए तो उन्हें दूध तथा चीनी के साथ परोसिए।

VI पुलाव

Pulau Rice

(१) आलू वाला पुलाव

सामग्री

२०० ग्राम आलू, ४०० ग्राम चावल, थोड़े-से तेज पत्ते, लौंग, इलायची, दालचीनी, स्वादानुसार नमक, १०० ग्राम घी।

विधि—(१) आलू छीलकर काट लीजिए तथा टुकड़ों को घी में भून लें। (२) चावलों को पानी में भिगोकर रखें। (३) पतीली को आंच पर रखकर घी डालिए। साथ में लौंग बड़ी इलायची, तेज पत्ते तथा दालचीनी डालकर भून लीजिए। (४) जब मसाले का रंग बदल जाए तो उसमें आलू तथा चावल डालकर पानी तथा नमक डालिए। जब पानी थोड़ा सा रह जाए तो कम कीजिए, पुलाव लगभग तैयार है। पक जाने पर आंच से उतारकर ढक्कन से ढककर रख दीजिए। थोड़ी सी देर में परोसिए।

(२) बैंगन का पुलाव

सामग्री

४०० ग्राम चावल, १०० ग्राम बैंगन, आवश्यकतानुसार घी, जीरा, हींग, धनिया, गर्म मसाला, मात्रानुसार हल्दी,

मिर्चें प्याज, नमक, अमचूर।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धो लीजिए तथा उनको पानी में भिगोकर रखें। (२) जब चावल फूल जायें तो पतीली में घी गर्म करके जीरा, हींग तथा प्याज से छौंक दीजिए। (३) फिर पिसी हल्दी, धनिया, मिर्च और गर्म मसाला डालकर भूनिए। जब मसालों का रंग लाल हो जाए तो चावलों को मिश्रण में डाल दीजिए। अब चावलों को भी हल्का भूनकर नमक तथा पानी डाल कर ढक दीजिए। (४) अब बैंगन को घी में तलकर पतीली में रख दीजिए और अमचूर डालकर मिलाइए। (५) जब चावल अच्छी तरह गल जाए तो बैंगन डालिए। अब धीमी आंच पर हांडी रखकर फिर से चावलों को पका लें। फिर उतारकर थोड़ी देर बाद ढक्कन उतारकर परोसें।

(३) वांगी भात (मराठी पुलाव)

सामग्री

१ कटोरी चावल, आधा किलो छोटे बैंगन, ३ दाने लौंग, ३ दाने मूंगफली, थोड़ा-सा कद्दूकश नारियल, पांच बड़े चम्मच घी, १ बड़ा प्याज, थोड़ी-सी राई, जीरा, लाल-मिर्च, १ चाय का चम्मच खसखस, मात्रानुसार पिसी हल्दी लहसुन, थोड़ी-सी दालचीनी।

विधि—(१) वांगी भात का अर्थ है बैंगनवाला भात। (२) राई, जीरा लाल मिर्च, लौंग, हल्दी खसखस आदि भी बैंगन में भरिए। (३) अब प्याज काटकर तलिए। साथ ही प्याज में बैंगन भी डाल दीजिए। (४) अब चावलों को भूनिये। जब चावल भुन जाए तो सब्जी के साथ चावलों को गलाइए। (५) अब दालचीनी, मूंगफली के दाने, लहसुन तथा काली मिर्च को पीसकर चावलों में डाल दीजिए। (६) जब वांगी भात बन जाए तो नारियल को कद्दूकश करके ऊपर छिड़क दें।

(४) टमाटर का पुलाव

सामग्री

३०० ग्राम चावल, १०० ग्राम टमाटर, ५० ग्राम आलू, आवश्यकतानुसार तेजपत्र, इलायची, प्याज़, अदरक, ५० ग्राम घी, इच्छानुसार नमक।

विधि—(१) चावलों को भिगोकर रखें। (२) आलू उबालकर उसके दो-दो टुकड़े कर लीजिए। (३) अब किसी पतीली को आग पर चढ़ाकर घी डाल दीजिए और तेजपत्ता तथा इलायची का छौंक लगा दें। लाल हो जाने पर पिसा अदरक, कटा प्याज़ डालकर भून लीजिए। (४) अब उसमें चावल तथा आलू को भूनकर पानी तथा नमक डाल दीजिए। जब तीन कनी शेष रह जाए तो टमाटर को डालकर ढक दीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

(५) गोभी का पुलाव

सामग्री

४०० ग्राम चावल, २०० ग्राम गोभी, १०० ग्राम घी, मात्रानुसारहींग, जीरा, राई हल्दी, इच्छानुसार शक्कर, नीबू का रस, स्वादानुसार नमक, करीपत्ता।

विधि—(१) चावलों को पकाकर रखिए। (२) अब एक कड़ाही में घी गर्म करके जीरा, हींग, राई के छौंक से गोभी को भी छौंक लीजिए। गोभी छौंककर हल्दी तथा नमक डाल दीजिए। छौंक में करी-पत्ता भी डालिए। (३) जब गोभी पक जाए तो पके चावलों को मिलाकर अच्छी तरह भून दीजिए। (४) यदि अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो थोड़ी-सी शक्कर तथा नीबू का रस भी मिला सकती हैं।

(६) नमकीन तिरंगा पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ७५ ग्राम घी, २० ग्राम अदरक,

१ ग्राम केसर, ५० ग्राम मलाई, एक एक गुच्छी पोदीना और धनिया, एक छोटा चम्मच सूखा धनिया, २ प्याज, इच्छानुसार बादाम, पिस्ता तथा किशमिश।

विधि—(१) सबसे पहले अदरक, हरे धनिये तथा पोदीने को मिलाकर बहुत बारीक पीस लें। (२) उसमे २५ ग्राम घी तथा पानी डालकर भून लें। फिर उसे एक बर्तन मे निकालकर अलग रख लें। (३) अब प्याज काटकर २५० ग्राम मि० लि० पानी म डालकर उबालिए। जब प्याज उबल जाए तो उनका अर्क निकालिए। (४) एक पतीले मे घी डलकर चावल मे प्याज का अर्क मिलाकर भूनें। (५) फिर उसमे पानी डालकर पकाइए। एक कनी रह जाने पर आँच से उतार लें। (६) अब मलाई मे केसर घोलें। मलाई गाढी हो तो उसमे थोडा-सा दूध मिला दें। (७) फिर छिछली देगची मे घी डालकर पके हुए चावल डाल लें। ऊपर स पोदीना तथा धनिया डाल दें। (८) अब इसपर एक तह चावल की लगाए और मलाईवाला केसरी दूध छिडक दें। अब धीमी आंच पर पकायें। परोसने से पहले ऊपर से बादाम, पिस्ता तथा किशमिश छिडक दें।

(७) बेसनवाला पुलाव

सामग्री

२०० ग्राम वेसन, २५० ग्राम चावल आवश्यकता नुसार जीरा, धनिया, हींग, शक्कर, हरा धनिया तेल, स्वादानुसार गम मसाला नमक, मिच (पिसी), इच्छा नुसार किशमिश काजू।

विधि—(१) चावलों को पका लीजिए। ध्यान रहे कि चावल खिले खिले रहें। (२) बेसन मे नमक हींग मिर्च तथा जीरा डालिए तथा बेसन को मोयन देकर गूध लें। (३) अब बेसन के रोल बनाइए। जब सभी रोल तयार हो जाएँ तो उन्हें गम पानी

मे पाच मिनट तक उबालिए। (४) उबल जाने पर उनके छोटे-छोटे टुकडे काट लीजिये। (५) अब किसी बर्तन मे तेल गर्म कर लीजिए। जब तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तो उसमे जीरा, साबुत गर्म मसाला तथा राई का छौंक देकर बेसन के उन टुकडो को डाल दीजिए। (६) जब टुकडे भुन जाएँ तो उसमें हल्दी डाल दीजिए। अब टुकडो का रंग बदल जाने तक आँच पर भूनिए। (७) फिर धनिया, नमक, मिर्च और दही के साथ भूनते रहिए। (८) जब मसाले तेल छोडने लगें तो आँच धीमी करके उसमे उबले हुए चावल डालिए। अब धीरे धीरे कलछी से चलाते रहे। (६) अब उसमे शक्कर व नीबू डाल दीजिए। थोडी देर के बाद आच पर से उतारकर ऊपर से हरा धनिया, काजू तथा किशमिश आदि डाल दें। अब पुलाव तैयार है।

(८) मटरवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम मटर, ३०० ग्राम चावल, ६० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक, पिसी लाल मिर्च, मात्रा के अनुसार जीरा हल्दी, काली मिर्च, बारीक कटा धनिया, थोडा सा गर्म मसाला, सूखा धनिया, तेजपत्ता, हींग १ नीबू इच्छानुसार मेवा।

विधि—(१) चावलो को आधे घण्टे के लिए पानी मे भिगोकर रख द। (२)अब मटर के दाने निकाल लीजिए। अब पतीले मे घी गर्म करके जीरा इलायची हींग तथा तेजपत्ता का छौंक लगाकर मटर के दाने डाल दीजिये। (३) मटर के दाने नर्म पड जाने पर मिश्रण मे चावल डाल दीजिए। (४) अब बाकी बचे सभी मसालों को मिश्रण मे डालकर धीमी आच पर पकने दें। (५) चावल गल जाने पर मिश्रण म नीबू का रस मिला दीजिए। अब पुलाव तैयार है।

(९) मेथीवाला पुलाव

सामग्री

२०० ग्राम चावल, १०० ग्राम हरी मेथी, थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, सूखा धनिया, जीरा, १ नीबू तथा हरी मिर्च, इच्छानुसार लाल मिर्च, काली मिर्च, २ बड़ी इलायची, २ बड़े तेजपत्ते, स्वाद के अनुसार हींग, गर्म मसाला, नमक, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) घी को गर्म करिए और उसमें इलायची, तेजपत्ता तथा जीरा भूनिए। (२) फिर उसमें कटी हुई मेथी छौंककर काली मिर्च, हरा धनिया और गर्म मसाले को छोड़कर बाकी बचे सभी मसाले और नमक डाल दें। (३) जब मेथी से सुगन्ध आने लगे तो भीगे चावलों को मिश्रण में डाल दीजिए और अन्दाजे से पानी डाल दीजिये। (४) जब चावल तैयार हो जायें तो बारीक कटा धनिया ऊपर से छिड़क दें। (५) धनिया छिड़ककर नीबू निचोड़ दीजिए। (६) अब गर्म मसाला और काली मिर्च डालकर पुलाव को कलछी की डण्डी से हिला दीजिए। पुलाव तयार है।

(१०) छानार पोलाओ (बंगाली)

सामग्री

३०० ग्राम चावल, १०० ग्राम पनीर, २०० ग्राम मटर, तेजपात, लौंग, दालचीनी, इलायची चीनी, हरी मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) पनीर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और घी में लाल लाल तल लीजिए। (२) मटर व हरी मिर्च को अलग भून लीजिए। (३) अब किसी अलग बर्तन में तेजपात दालचीनी, इलायची, लौंग डालकर तलें। इसी में चावल डालकर थोड़ी देर भून लीजिए। अब चावल में पानी डालें। साथ ही छौंके हुए मटर भी डाल दें। (४) पानी सूख जाने पर पनीर के लाल टुकड़े और

इलायची भी डाल दीजिए। जब यह अच्छी तरह से पक जाए तो उतारकर ऊपर किशमिश छिड़क दीजिए।

(११) हरे चनेवाली पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २०० ग्राम हरे चने, ४ बड़े चम्मच मूंगफली का तेल, थोड़ा-सा हरा धनिया, हरी मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक हल्दी, १ चम्मच जीरा, १ चम्मच लाल मिर्च, १ चम्मच गर्म मसाला, १ कटोरी घी, २ तेजपत्ते।

विधि—(१) चावलों को आधे घण्टे तक पानी में भिगोकर रख दें। (२) पतीले में घी गर्म करके उसमें हींग, जीरा, तेजपत्ते का बघार देकर चने भून लीजिए। (३) जब चने भुन जाएं तो उसमें चावल डाल दीजिए और अब बाकी बचे सभी मसाले तथा पानी डालकर धीमी आंच पर पकाएं। (४) अच्छी तरह पकने पर नींबू निचोड़कर ऊपर से हरा धनिया छिड़क दें। अब पुलाव तैयार है।

(१२) हरे धनियेवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ४० ग्राम घी, १ गुच्छा हरा धनिया, अन्दाजे से नमक, १ टुकड़ा दालचीनी, १ बड़ी इलायची, २ लौंग, २ काली मिर्चें।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धो लें। हरे धनिये को धोकर बारीक काट लें। (२) अब किसी पतीली में घी गर्म करके इलायची, लौंग तथा दालचीनी डाल दीजिए। (३) फिर मिश्रण में धुले हुए चावल और नमक मिलाकर ३ मिनट तक भूनिए। (४) बर्तन में पानी डालकर बर्तन को ढक्कन से ढक दें। (५) अब आंच

मध्यम करके पकाइए। अब चावल तयार हैं।

इसी तरह आप मिश्रित सब्जी का पुलाव तथा चना-दाल का पुलाव बना सकते हैं।

(१३) मिश्रित सब्जियोंवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ५० ग्राम गाजरें, १०० ग्राम मटर के दाने, ७५ ग्राम सेम, ६० ग्राम वनस्पति, स्वाद के अनुसार नमक, ६ लौंग २ तेजपात, २ टुकड़ा दालचीनी, ४ इलायची, १ छोटा चम्मच जीरा।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धो लीजिए। (२) पतीली में घी गर्म करके दालचीनी, इलायची, लौंग, तेजपत्ता और जीरा डाल दीजिए। (३) गाजर तथा सेम को काट लीजिए। (४) अब मसालों के मिश्रण में कटी सब्जियां तथा मटर के दाने डालकर भूनिए। फिर मिश्रण में धुले चावल तथा नमक मिलाकर भूनिए। (५) अब पतीली को ढक्कन से ढक दीजिए। आंच को तेज कीजिए। (६) जब चावल पक जाए तो आंच पर से उतारकर नीचे रख दें परन्तु बर्तन से ढक्कन मत उतारिएगा। चावलों को २ ३ मिनट तक भाप में गलने दीजिए। गरम गरम परोसिए।

(१४) चना दालवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, १०० ग्राम चना दाल २ टुकड़े दालचीनी, ७० ग्राम घी, स्वादानुसार नमक, आधा चम्मच जीरा ४ लौंग २ बड़ी इलायची २ तेजपत्ता।

विधि—(१) चना दाल को २ घण्टे के लिए पानी में भिगोकर रखें। (२) चावल साफ करके आधा घण्टा तक भिगायें। अब मिश्रित सब्जियों के पुलाव की तरह बनायें।

(१५) एलशादम (मद्रासी पुलाव)

सामग्री

२ कटोरी चावल, १ बड़ा चम्मच उड़द की दाल, नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार, २ बड़े चम्मच तिल, १ छोटा चम्मच राई, मीठी नीम के पत्ते थोड़े-से, घी या तेल तलने के लिए।

विधि—(१) चावलों को उबालकर ठण्डा कर लें। (२) उनमें तिल मिला दें और नमक डाल दें। (३) उड़द को घी या तेल में तल लें। फिर उसे राई और मीठी नीम के पत्तों के साथ मिला दें। मद्रासी पुलाव तैयार है।

(१६) मटर का बजभत्ता

सामग्री

आधा किलो चावल, २०० ग्राम मटर के दाने, १ चम्मच लाल मिर्च, ३ चम्मच घी, २ चम्मच चीनी, ३ छोटे चम्मच जीरा, २ २ चम्मच धनिया व गर्म मसाला, ढाई चम्मच नमक, ४ दाने लौंग, २ बड़ी इलायची।

विधि—(१) चावलों को धोकर भिगोइए। (२) किसी पतीली में घी गर्म करके चावल डाल दीजिए। फिर हल्की आंच पर चावलों को भून लीजिए। (३) जब चावल अच्छी तरह भुन जायें तो उनमें मटर डालकर लौंग, जीरा, लाल मिर्च, चीनी, इलायची तथा नमक डाल दीजिए। (४) साथ ही मिश्रण में पानी भी डाल दीजिए। पानी, तल से डेढ़ इंच ऊपर होना चाहिए। अब उसमें गर्म मसाला डालकर पतीली को ढक्कन से अच्छी तरह ढक दीजिये। पांच सात मिनट बाद चावल दबाकर देखिए। यदि चावल न गला हो और पानी कम हो तो गर्म करके और पानी डाल दीजिए। फिर ढक्कन उतारकर आंच तेज कर दीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

(१७) बटाट भात (मराठी पुलाव)

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २०० ग्राम आलू, आधे नीबू का रस, ३-४ हरी मिर्च, एक प्याज कुतरा हुआ, नमक, मिर्च, गरम मसाला स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) चावलों को धोकर पकाइए। (२) आलुओं को उबालिए। फिर छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। अब उनमें नमक और नीबू का रस मिला दीजिए। (३) लम्बे कटी हुई मिर्चों को गरम घी में छौंक लीजिए। अब इनमें कुतरे हुए प्याज डालकर दो-तीन मिनट तक हिलाइए। छौंके हुए मसाले लाल भूरे पड़ जाएं तो उसमें आलू के टुकड़े डाल दीजिए। साथ ही अब नमक, मिर्च और गरम मसाला भी डाल दें। (४) अब उबले हुए चावल डालकर पांच मिनट तक धीमी आंच पर हिलाते रहिए। पक जाने पर चाहें तो कुतरा हुआ खोपरा भी डाल सकती हैं।

इस भात को 'चावल उपकरी' भी कहते हैं। आप चाहें तो (१) स्वाद और रंग बढ़ाने के लिए टमाटर भी डाल सकती हैं। (२) हल्दी भी डाल सकती हैं। (३) आप चाहें तो आलुओं की मात्रा घटाकर हरे मटर, हरे चने (छोलिया) भी डाल सकती हैं।

VII खिचड़ी

Rice & Lentils

(१) अरहर की खिचड़ी

सामग्री

३०० ग्राम अरहर की दाल, ३०० ग्राम चावल, हल्दी, हींग, जीरा लाल मिर्च मात्रानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल और दाल को मिलाकर साफ कर लीजिए।

(२) अब पतीली मे डेढ़ लिटर पानी डालिए और आंच पर चढा-इए। (३) जब पानी उबलने लगे तो उसमे हल्दी डाल दीजिए। फिर चावल तथा दाल को अच्छी तरह धोकर गर्म पानी मे डाल दीजिए। ऊपर से नमक डालकर, पक जाने पर उतार लें। (४) इसके पश्चात् घी में जीरा, हींग और लाल मिर्च का छौंक लगा दीजिए।

(२) मूंग की खिचड़ी

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २०० ग्राम छिलकेवाली मूंग की दाल, आवश्यकतानुसार हींग, जीरा, लाल मिर्च, हल्दी, इच्छानुसार घी, स्वादानुसार नमक।

विधि—(१) चावल तथा छिलकेवाली मूंग की दाल साफ कर लीजिए और धोकर थाली में फैला दीजिए। (२) पतीली को आग पर चढ़ाकर अन्दाजे से पानी डाल दीजिए। (३) जब पानी उबल जाए तो दूसरी पतीली को आग पर चढ़ायें। उसमे घी डाल-कर हींग, जीरा, लाल मिर्च का छौंक लगाकर दाल-चावल अच्छी तरह भून लीजिए। (४) अब गर्म पानी को मिश्रण मे डालकर हल्दी तथा नमक भी डाल दीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

(३) उड़द की खिचड़ी

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २५० ग्राम उड़द की दाल, हल्दी, धनिया, मिर्च, हींग, जीरा आवश्यकतानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल तथा दाल को धो लीजिए। (२) अब चावल-दाल को पतीली मे डालकर अंदाजे से पानी डालिए और

आंच पर चढ़ाइए। (३) अब उसमें नमक, मिर्च, हल्दी तथा धनिया डालकर पकने दीजिए। (४) पक जाने पर हींग तथा जीरे का छौंक लगा दीजिए। गर्म-गर्म परोसिए।

(४) दम-खिचड़ी

सामग्री

५०० ग्राम पुराने चावल, ३०० ग्राम मूंग की धुली दाल, १०० ग्राम दही, ५ ग्राम सफेद या काला जीरा, ३ ग्राम राई, थोड़ी-सी हींग तथा सूखा धनिया।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धो लीजिए। फिर राई, हींग तथा जीरे का छौंक तैयार करके उसमें चावल डाल दीजिए। (२) भूनने से लाल हो जाने पर चावल तथा दाल किसी कपड़े में बांध लीजिए। (३) अब एक बर्तन में पानी उबालकर, बर्तन पर बांस की पतली सींकें रख दीजिए। फिर सींकों पर पोटली रखें कि कहीं से भाप न निकल सके। आंच तेज रखें। २० मिनट बाद पोटली को उतारकर खिचड़ी निकाल लीजिए। (४) फिर गर्म घी में लौंग, बड़ी इलायची, कुटी हुई दालचीनी डालकर भून लीजिए। अब मसाले में खिचड़ी डालकर भूनिए। भूनने से पहले खिचड़ी में दही डालिए। (५) भूनने के बाद उसमें केसरी रंग घोलकर मिला दीजिए। अब पतीली को धीमी आंच पर रखें। कुछ देर बाद ढक्कन उतारिए। फिर ३ ४ मिनट तक खिचड़ी को भाप पर पकाएं। अब खिचड़ी तैयार है।

(५) साबू खिचड़ी (चटपटी)

सामग्री

२०० ग्राम साबूदाना, ४०० ग्राम मूंगफली, २०० ग्राम आलू, १ चम्मच जीरा, २ हरी मिर्च, थोड़ा-सा हरा

धनिया, ५०० ग्राम नारियल (कद्दूकश), २ बड़े चम्मच घी।

विधि—(१) घी गर्म करिए। फिर उस घी में मिर्च, जीरा तथा नमक भून लीजिए। (२) अब उसमें साबूदाना, मूंगफली और आलू कुचलकर अच्छी तरह से चलाइए और धीमी आंच पर पकाइए। कलछी से खूब एकसार कीजिए। (३) पक जाने पर ऊपर से हरा धनिया छिड़क दीजिए। लीजिए, चटपटी खिचड़ी तैयार है।

(६) लीलवानी खिचड़ी (गुजराती)

सामग्री

१ कटोरी चावल ६ लौंग के दाने, थोड़ा सा अदरक, २ बड़े चम्मच चिरौंजी, स्वाद के अनुसार नमक, आधा कटोरी किशमिश, २५० ग्राम सेम, थोड़ी-सी हींग, ५ बादाम कुतरे हुए, (५) बड़े चम्मच घी।

विधि—(१) घी को गर्म करके उसमें हींग, लौंग तथा किशमिश को तल लीजिए। (२) अब मिश्रण में चावल तथा सेम को लाल होने तक भूनिए। (३) अब पतीली में आधा इंच ऊपर तक पानी डालकर उसमें सारी सामग्री मिलाकर धीमी आंच पर पकाइए। (४) पक जाने पर आंच पर से उतारकर भाप में गलने दीजिए।

(७) मटर की खिचड़ी

सामग्री

५०० ग्राम पुराने चावल, ५० ग्राम घी, थोड़ी-सी राई, जीरा, हींग, गर्म मसाला, १ लाल मिर्च (साबुत), १५० ग्राम मटर के दाने, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) घी में जीरा, राई, हींग तथा साबुत लाल मिर्च का छौंक दीजिए। (२) चावलों को धोकर अच्छी तरह भून लीजिये। थोड़ा सा पानी भी डाल दीजिए जिससे कि चावल गल

जाए। (३) जब चावल गलने में दो कनी शेष रह जाए तो उसमें मटर के दाने, गर्म मसाला तथा नमक डालकर आंच धीमी कर दीजिए। जब पक जाए तो परोसिए।

दलिया एवं भात

(१) गेहूं का दलिया

सामग्री

२०० ग्राम दलिया (गेहूं), ४०० ग्राम दूध, मात्रानुसार चीनी, थोड़ा-सा घी तथा नमक, इच्छानुसार इलायची, थोड़ा-सा केसर।

विधि—(१) यदि किसी बीमार या बच्चे को दलिया खिलाना हो तो दलिये को पहले पानी में नमक डालकर उबाल लेना चाहिए। (२) जब गल जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (३) खाते समय दलिये में दूध तथा चीनी मिलाकर खाएं। (४) यह दलिया आमतौर पर मीठे चावलों की तरह ही बनाया जाता है। (५) इसमें इलायची, केसरी रंग, बादामी रंग आदि डालते हैं।

(२) गेहूं का मेवेदार दलिया

सामग्री

१ कप दलिया, दूध आवश्यकतानुसार, बादाम, किशमिश थोड़ा सा, चीनी इच्छानुसार।

विधि—(१) कड़ाही में घी डालकर उसमें दलिया डाल दीजिए और धीमी आंच पर थोड़ी देर भूनिए। जब दलिया अच्छी तरह से भुन जाए तो नीचे उतार लीजिए (२) अब किसी और बर्तन में पानी डालकर उसे अच्छी तरह उबालिए। अच्छी तरह से उबल जाने पर दलिया डाल दीजिए और हिलाइए। (३) थोड़ी

देर बाद जब दलिया उबल जाए तो नीचे उतारकर उसमें चीनी, किशमिश, बादाम तथा दूध डालकर हिलाए। दलिये को गर्म गर्म परोसिए। यह दलिया बहुत स्वादिष्ट बनता है।

(३) सादा भात

सामग्री :

४०० ग्राम चावल, १६० ग्राम दूध, १०० ग्राम घी, १ बड़ा चम्मच चीनी, थोड़ा सा नमक।

विधि—(१) चावलों को पानी में भिगो दीजिए। अब १ किलो पानी आंच पर उबलने के लिए रख दीजिए। (२)पानी उबल जाने पर उसमें चावल डालकर थोड़ा-सा नमक डाल दीजिए। (३) जब चावल गल जाए तो दूध में चीनी डालकर चावलों पर छिड़क दीजिए। (४) ऊपर से घी डालिए तथा कलछी की डण्डी से हिला दीजिए। (५) अब आंच धीमी करके घी डाल दीजिए। लीजिए, सादा भात तैयार हो गया।

(४) गाजरवाला भात

सामग्री

२५० ग्राम गाजर, २०० ग्राम जौ का आटा।

विधि—(१) गाजरें छीलकर कद्दूकश कर लीजिए। गाजरों का बीचवाला कील (सख्त भाग) निकाल लीजिए। (२) अब कद्दूकश की हुई गाजरों को ५ मिनट तक गर्म पानी में रखिए। (३) जब उबल जाए तो जौ का आटा मिला दीजिए। (४) आटा डालकर एक बार फिर पका लीजिए। अब कलछी से खूब चलाइए। (५) इसे बासा करके दही के साथ खाइए।

(५) बाजरेवाला भात

सामग्री

२०० ग्राम बाजरा स्वादानुसार दूध।

विधि—(१) बाजरा साफ करके अच्छी तरह हमामदस्ते में कूटकर उसका छिलका उतारिए। (२) अब बाजरे को अच्छी तरह धोकर पानी में भात की तरह पकाइए। इसका भात थोड़ी-सी देर मे पक जाता है। यह पानी अधिक पीता है। इसे चलाते रहना चाहिए ताकि यह बर्तन के तले से चिपकने न पाए। इसे बहुत सावधानी से पकाना चाहिए। (३) जब अच्छी तरह पक जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। अब बाजरेवाले भात को पर्याप्त दूध के साथ परोसिए। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है। पश्चिम के रहनेवाले इसे कढ़ी के साथ भी परोसते हैं।

(६) सूजी का भात

सामग्री

१ कप सूजी, १ बड़ा आलू, १ लौंग, २ हरी मिर्चें, २ चम्मच बारीक कटा हरा धनिया, २ चम्मच चूरा नारियल थोड़ा सा नीबू का रस, १ चम्मच तेल, ६ साबुत काली मिर्च १ तेजपत्ता, छोटा टुकड़ा अदरक, पौने दो कप पानी, स्वादानुसार नमक, १ बड़ा चम्मच तेल।

विधि—(१) सूजी को कड़ाही मे भून लीजिए। (२) आलू छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े करिए। (३) अब तेल गर्म करके उसमें काली मिर्च, तेजपत्ता, हरी मिर्च, अदरक, आलू तथा लौंग डालिए। (४) अब मिश्रण को तीन मिनट तक मंदी आंच पर पकाइए। फिर पानी नमक तथा सूजी डालकर पकाइए। (५) पानी के सूख जाने पर नीबू का रस हरा धनिया, तथा नारियल का चूरा मिला दीजिए। लीजिए, सूजी का भात तैयार है।

(७) दही भात (दक्षिण भारतीय)

सामग्री

५०० ग्राम चावल, २५० ग्राम दही २५० ग्राम दूध,

१००० ग्राम पानी, इंचभर अदरक का टुकड़ा, थोड़ी-सी राई, मीठी नीम की पत्तियां, हींग, हरी मिर्च, १ कच्चा आम, ३५ ग्राम मूंगफली का तेल, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धो लीजिए। फिर कुछ देर तक पानी में भिगोकर रखिए। (२) अब पतीली में चावल डालकर उसमें दुगुना पानी डालिए। जब चावल पक जाएं तो पतीली को आग पर से उतार लीजिए। अभी पतीली का ढक्कन मत खोलिए। चावलों को ३-४ मिनट तक भाप में पकने दीजिए। (३) पतीली में तेल गर्म करके राई तथा हींग को भून लीजिए। अब पतीली में मीठी नीम के पत्ते डाल दीजिए। (४) फिर दही को फेंटकर नमक मिलाइए। मिर्च तथा अदरक को काटिए। आम को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। अब सभी कटे पदार्थों को दही में मिलाइए। (५) अब दही के मिश्रण में चावल डाल दीजिए। फिर सारे मिश्रण में दूध डालकर अच्छी तरह हिला दीजिए।

४
विविध व्यंजन
Various Recipes
X रायते
Curd (Yogurt)

दही आजकल पूरे संसार में अच्छे स्वास्थ्यप्रद भोजन के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुकी है। संसार के अनेक विकसित देशों में, जहां लोग स्वस्थ और दीर्घ आयु जीते हैं, दही अनेक रूपों में उनके भोजन का अंग बन चुकी है। यह भोजन के साथ सादी भी ली जा सकती है। इसके असंख्य रायते भी तैयार किए जा सकते हैं। यहां आपको साधारण रायते के साथ-साथ ऐसे भी रायते बनाने की विधियां मिलेंगी जिन्हें आपने चखा तक न होगा। नये नये रायते बनाकर उनका अनोखा स्वाद लीजिए।

(१) भुरते का रायता

सामग्री

२५० ग्राम गोल बैंगन, नमक, मिर्च, भुना जीरा, भुनी हींग स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गोल बैंगन लेकर भून लीजिए। भुनने पर उसे धो लें, फिर हाथ से मसल लीजिए। (२) दही को फेंटकर उसमें

मसले हुए बैंगन डाल दीजिए। ऊपर से नमक, पिसी लाल मिर्च व पिसी काली मिर्च, भुना जीरा व भुनी हींग पीसकर उसमें डाल दीजिए, रायता तैयार है।

(२) पुदीने का रायता

सामग्री

१ गुच्छी पुदीना, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, कालीमिर्च थोड़ी-सी, भुना-पिसा हुआ जीरा थोड़ा सा।

विधि—(१) पुदीने के पत्तों को धोकर उन्हें तोड़ लीजिए। (२) फिर दही को अच्छी तरह फेंट लीजिए और उसमें कुटा हुआ पुदीना डाल दीजिए। (३) अब दही को ठीक तरह से हिलाइए। जब पुदीना उसमें घुल मिल जाए तो नमक, काली मिर्च और भुना-पिसा जीरा मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। रायता तैयार है।

(३) टमाटर-प्याज़ का रायता

सामग्री

२ प्याज़, २ टमाटर, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना व पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) प्याज़ को छीलकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काटिए। उसे नमक लगाकर थोड़ी देर के लिए रख दीजिए। (२) थोड़ी देर के बाद नमक-लगे प्याज़ को पानी में धो लें, ताकि प्याज़ का कड़वापन निकल जाए। (३) अब टमाटर को धोकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए। (४) फिर दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमें प्याज़ तथा टमाटर डालिए और उसे अच्छी तरह से हिलाइए। (५) अब नमक, काली मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा डाल दीजिए। प्याज़ और टमाटर का रायता तैयार है।

(४) घिये का रायता

सामग्री

२५० ग्राम घिया, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोडी सी, भुना-पिसा हुआ जीरा थोडा-सा।

विधि—(१) घिया धोकर तथा छीलकर कद्दूकश कर लीजिए। इसके बाद उसे उबाल लीजिए। (२) दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमे उबले हुए घिये को खूब निचोडकर मिला दीजिए। (३) फिर नमक काली मिर्च तथा जीरा स्वाद के अनुसार डालकर हिला लीजिए। लीजिए, घिये का रायता तैयार है।

(५) बेसन की पकौडी का रायता

सामग्री

२५० ग्राम बेसन की पकौडी, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोडी-सी, भूनकर पीसा हुआ जीरा थोडा-सा।

विधि—(१) बेसन की पकौडी को थोडी देर के लिए नमकीन पानी मे भिगोकर रख दें ताकि वह नरम हो जाए। (२) फिर दही को अच्छी तरह फेंट लें। (३) अब बेसन की पकौडी को हल्का निचोडकर निकाल लें और उसे फेंटी हुई दही मे डाल दें। (४) फिर उसमे नमक, काली मिर्च, पिसा हुआ जीरा डालकर अच्छी तरह हिलाएं। रायता तैयार है।

(६) आलू का रायता

सामग्री

२५० ग्राम आलू, २५० ग्राम दही नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोडी सी भूनकर पीसा हुआ जीरा थोडा सा।

विधि—(१) आलू उबालकर और छीलकर उनको बारीक-बारीक टुकड़ों मे काट लीजिए। (२) दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमे आलू के बारीक-बारीक टुकड़े डाल दें। (३) फिर दही मे नमक, काली मिर्च डाल दें और अच्छी तरह से हिलाए। स्वाद के अनुसार उसमें थोड़ा-सा पिसा हुआ जीरा डाल दीजिए। लीजिए, रायता तयार है।

(७) खीरे का रायता

सामग्री

२५० ग्राम खीरा, २५० ग्राम दही, [illegible] अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना [illegible] थोड़ा सा।

विधि—(१) खीरा धोकर व छीलकर [illegible]। इसके बाद उसे अच्छी तरह निचोड़ [illegible] अच्छी तरह फेंटकर उसमे निचोड़ा हुआ [illegible] फिर अच्छी तरह हिलाइए। (३) नमक [illegible] से भुना पिसा हुआ जीरा स्वाद के [illegible]। अब खीरे का रायता तैयार है।

(९) पालक का रायता

सामग्री

२०० ग्राम दही, १०० ग्राम पालक, ३ हरी मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, १ छोटा चम्मच जीरा, डेढ़ छोटा चम्मच राई, १ छोटा चम्मच मेथी, २ साबुत लाल मिर्च, १५ ग्राम तेल।

विधि—(१) पालक को धोकर उबाल लें। सब हरी मिर्च के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (२) दही को अच्छी तरह से मथ लें और इसमें उबली हुई पालक, कटी हरी मिर्च के छोटे-छोटे टुकड़े मिला लें। फिर इसमें नमक डाल दें। (३) अब गर्म तेल में लाल मिर्च राई, जीरा, मेथी डालकर छौंक दें। पालक का रायता तयार है।

(१०) अंकुरित मूंग का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, ५० ग्राम अंकुरित मूंग, पिसी काली मिर्च इच्छानुसार, भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत मूंग को अच्छी तरह से साफ कर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन साबुत मूंग को गीले तौलिये में एक रात के लिए रख दीजिए। (३) साबुत मूंग के अंकुरण निकल आयेंगे।(४) इस अंकुरित मूंग को पांच मिनट भाप में पका लीजिए। (५) दही को अच्छी तरह से फेंटकर इसमें अंकुरित मूंग मिला दीजिए। इसके ऊपर नमक पिसी काली मिर्च, पिसा भुना जीरा डाल दीजिये। लीजिये, अंकुरित मूंग का रायता तयार है।

(११) मूगफली का रायता

सामग्री

१५० ग्राम दही, ३० ग्राम मूगफली, नमक स्वाद के अनुसार, पिसी काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना-पिसा जीरा थोड़ा सा।

विधि—(१) मूगफली को तवे पर भूनकर उसका लाल छिलका उतार लीजिए। (२) मूगफली के दो दो टुकड़े कर लीजिये। (३) दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए और इसमे नमक पिसी काली मिर्च, भुना, पिसा जीरा डाल दीजिये। लीजिए रायता तैयार है।

(१२) धनिये का रायता

सामग्री

१०० ग्राम हरा धनिया, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) हरे धनिये को धोकर, काटकर सिल पर पीस लीजिए, फिर दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए। (२) अब पीसा हुआ धनिया दही मे डाल दीजिये। (३) ऊपर नमक, काली मिर्चें, भुना पिसा जीरा डाल दीजिए। लीजिए, अब धनिये का रायता तैयार है।

(१३) ककडी का रायता

सामग्री

२०० ग्राम ककडी, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना-पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) अच्छी व कोमल ककड़ी धोकर कद्दूकश कर लीजिए। (२) अब दही को मथकर उसमें नमक, पिसी काली मिर्च व भुना तथा पिसा जीरा डालकर ककड़ी भी मिला दीजिए। आप चाहें तो हींग भी, भूनकर व पीसकर डाल दीजिये।

(१४) बथुए का रायता

सामग्री

२०० ग्राम बथुआ, १५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) बथुए को धोकर कम पानी में उबालिए। जब उबल जाए तो नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिए। (२) अब दही को फेंटकर रख लीजिए। फिर बथुए को निचोड़कर उसे सिल पर पीसकर दही में मिला दीजिए। (३) नमक, काली मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा डाल दीजिए। चाहें तो हींग का बघार भी दे सकती हैं।

(१५) बैंगन का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १ गोल छोटा बैंगन, शक्कर इच्छानुसार, राई हरा धनिया पुदीना जीरा थोड़ा-सा, तेल तलने के लिए, नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) हरा धनिया तथा पुदीना धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) अब बैंगन को धोकर छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। कड़ाही में तेल को गर्म कीजिए और उसमें कटे बैंगन के टुकड़ों को हल्का भूरा भूरा तल लीजिए। (३) अब दही को अच्छी तरह से मथ लीजिए और इसमें तले हुए बैंगन डाल दीजिए।

इसके ऊपर नमक, लाल मिर्च, पिसी काली मिर्च, भुना-पिसा जीरा स्वाद के अनुसार डाल दीजिए। (४) अब थोड़े-से तेल में राई और जीरा भून लीजिए और दही में उसका बघार करें, फिर शक्कर को बारीक पीसकर उसमें मिला दीजिए। रायता ज्यादा मीठा नहीं होना चाहिए। पहले से कटा हुआ पुदीना व धनिया इसके ऊपर फैला दीजिए। बगन का रायता तैयार है।

(१६) बूंदी का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १०० ग्राम बूंदी, नमक (काला-सफेद) इच्छानुसार, पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बूंदी को ४५ मिनट के लिए भिगो दीजिए। (२) अब दही को अच्छी तरह मथ लें और थोड़ा सा पानी डाल दें। (३) अब बूंदी को हल्का-हल्का निचोड़कर दही में डाल दीजिए और अच्छी तरह से हिलाइए। बाद में इसके ऊपर काला या सफेद नमक इच्छानुसार डालकर, ऊपर से पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा डाल दीजिए। बूंदी का रायता तैयार है।

यदि आप चाहें तो रायते में बथुआ उबालकर भी डाल सकती हैं। कुछ लोग बथुए की जगह धनिया और पुदीना पीसकर रायते में डालना पसन्द करते हैं। इससे रायता और स्वादिष्ट हो जाता है।

(१७) राईवाला रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १०० ग्राम बूंदी, नमक, पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार, आधी चम्मच राई पिसी हुई, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह फेंट लीजिए। बूंदी को भिगोकर हल्का निचोड़कर दही में मिला दीजिए और हिला दीजिए।(२) अब राई को गर्म घी में छौंक लगा दीजिए और दही डालकर ऊपर से नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार डाल दीजिए।

बूंदी की तरह ही मोटे मोगरे का रायता भी बनाया जाता है।

(१८) शाही रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, गुलाब-जल थोड़ा-सा, पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा इच्छानुसार ५० ग्राम बमनवाला अंगूर, १ बड़ा चम्मच शहद, छोटी इलायची, काला नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दही को फेंटकर थोड़ा गुलाब-जल व पानी डालकर थोड़ा पतला कर लीजिए। (२) अब इसमें बमनवाला अंगूर डाल दीजिए। (३) इसमें एक बड़ा चम्मच शहद डाल दीजिए। (४) फिर छोटी इलायची, काला नमक स्वाद के अनुसार डाल दीजिए और ऊपर से पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा डाल दीजिए। यह रायता स्वाद में अनोखा होता है।

(१९) सीताफल का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १५० ग्राम सीताफल, नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह मथ लीजिए। (२) सीताफल का छिलका उतारकर सीताफल के ऊपर का गूदा निकाल दीजिए। अब सीताफल को कद्दूकश कर लीजिए और उबाल

दीजिए। (३) फिर उबला हुआ सीताफल पानी में से निकालकर मथ लीजिए और दही में मिला दीजिए। फिर स्वाद के अनुसार नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा डाल दीजिए।

अगर आप चाहें तो राई का छौंक लगाकर रायते में डाल सकते हैं।

(२०) दाल के दही-बड़े

सामग्री

२५ ग्राम मूंग की दाल, ५० ग्राम उड़द की दाल, ८ दाने किशमिश, १५ ग्राम बेसन, तेल तलने के लिए, ४०० ग्राम दही, १ हरी मिर्च, १ छोटा टुकड़ा अदरक, नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा इच्छानुसार।

विधि—(१) दोनों दालों को अलग अलग अच्छी तरह साफ करके अलग अलग भिगो दीजिए। भीगी हुई दालों को अच्छी तरह सिल पर पीसकर मिला लीजिए और इसमें बेसन भी मिलाकर अच्छी तरह फेंट लीजिए। (२) फिर नमक, बारीक कटी मिर्च, अदरक और किशमिश मिला दीजिए। (३) अब कड़ाही में तेल गर्म कीजिए। हाथ पर थोड़ा सा पानी लगाकर बड़ा बना लीजिए और गर्म तेल में डालकर तल लीजिए। बड़े निकालकर हल्के गर्म पानी में भिगो दीजिए। थोड़ी देर नम होने पर बड़े निकाल लीजिए। (४) दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए और इसमें बड़े डाल दीजिए। ऊपर से नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा डाल दीजिए।

(२१) कच्चे केले के दही-बड़े

सामग्री

२०० ग्राम दही, २ कच्चे केले, १ डबलरोटी का टुकड़ा, १ छोटा टुकड़ा अदरक, २ हरी मिर्च, तेल या

घी तलने के लिए, १ छोटा प्याज, नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा इच्छानुसार।

विधि—(१) प्याज, अदरक, हरी मिर्च को बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) अब कच्चे केले को उबालकर अच्छी तरह से मथ लीजिए। (३) डबलरोटी के टुकड़े को पानी में भिगोकर हल्का निचोड़कर केले के मिश्रण में मिला दीजिए और इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से हिलाए। (४) तेल या घी को कड़ाही में डालकर गर्म कीजिए। ऊपर के सब मिश्रण के छोटे-छोटे बड़े बनाकर गर्म तेल या घी में तलकर पानी में भिगो दीजिए।(५) दही को अच्छी तरह से मथ लीजिए। अब भीग हुए बड़ों को निचोड़कर, दही में डाल दीजिए और इसमें नमक, पिसी काली मिर्च, भुना पिसा जीरा इच्छानुसार डालकर अच्छी तरह से हिलाए। लीजिए अब कच्चे केले के बड़े का रायता तैयार है।

(२२) केले का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, २ केले, नमक, भुना पिसा जीरा पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) केलों को छीलकर उसके गोल-गोल टुकड़े काट लीजिए। दही को अच्छी तरह से फेंटकर उसमें नमक, भुना पिसा जीरा व पिसी काली मिर्च तथा केले के कटे टुकड़े डालकर अच्छी तरह हिला दीजिए। रायता तैयार है।

कोफ्ते

Vegetable Balls

कोफ्ते मांस के ही नहीं, सब्जियों के भी बनते हैं, जैसे पालक, कटहल, घीया, कमलककड़ी, केले आदि के।

कोफ्ते बनाने के लिए सब्जी को बारीक काटा या कद्दूकश कर लिया जाता है। सब्जी मथकर मसाला भी मिला देते है और छोटी-छोटी गोलिया बनाकर तल लेते हैं। बाद मे इन्हे रसेदार सब्जी मे पकाकर बनाते है। यह भारत के अनेक क्षेत्रो म पसन्द किया जाता है। शादी-ब्याह मे या अन्य दावतो मे कोफ्ते की माग चारो ओर से सुनाई देती हैं। लोग इसपर टूट पडते है। तो लीजिए, आप भी नये नये कोफ्ते बनाइए और घर मे आनेवाले मेहमानो को परोसिए।

(१) पालक पनीर का कोफ्ता

सामग्री

४० ग्राम पनीर, ३०० ग्राम पालक, २ पीस डबल-रोटी, घी तलने के लिए, नमक आवश्यकतानुसार, हल्दी थोडी-सी।

विधि—(१) पालक को धोकर बारीक काट लें। इसे खुले बर्तन मे धीमी आंच पर पकाए (२) डबलरोटी के टुकडो को थोडा-सा पानी डालकर भिगो दें। (३) अब पालक गल जाए तो डबलरोटी के टुकडे निचोडकर मिला दें। साथ ही थोडा-सा नमक भी डाल दें। (४) पनीर मे थोडा-सा नमक मिलाकर उसके कुछ भाग म हल्दी डालकर पीला कर लें। (५) अब पनीर को पालक म मिला दें और उन्हें गर्म घी मे तल लें। (६) फिर अलग से रसा पकाए। (७) जब रसा लगभग पक जाए तो उसम कोफ्ते डालकर थोडी देर तक पकाएं। फिर उतार लें।

इस सब्जी को आप चावल या रोटी के साथ परोस सकती हैं।

(२) कमल-ककडी का कोफ्ता

सामग्री

२०० ग्राम कमल-ककडी, २ बडा चम्मच बेसन,

तलने के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कमल-ककड़ी को अच्छी तरह से धोकर छील लीजिए और इसे कद्दूकश कर लीजिए। अब इसे २ ३ मिनट भाप में पका लीजिए। (२) फिर बेसन व नमक को अच्छी तरह मिला कर छोटे छोटे कोफ्ते बना लीजिए। (३) अब कड़ाही में घी को गर्म कीजिए और गर्म घी मे कोफ्ते तल लीजिए। (४) फिर किसी खुले बर्तन मे कोफ्ते के लिए तरी बना लीजिए तरी में कोफ्तों को डालकर थोड़ी देर के लिए पका लीजिए, कमल-ककड़ी के कोफ्ते तैयार हैं।

(३) घिये के कोफ्ते

सामग्री

२५० ग्राम घिया, १५० ग्राम बेसन, गर्म मसाला, हरा धनिया, लाल मिर्च, नमक आवश्यकतानुसार, घी या तेल तलने के लिए।

विधि—(१) घिये को धोकर छीलकर कद्दूकश कर दीजिए फिर २ ३ मिनट के लिए कद्दूकश किए घिए को उबाल लीजिए। ठण्डा होने पर इसे दबाकर निचोड़ लीजिए। (२) अब थोड़ा सा बेसन आधा चम्मच घी में भून लें। इस बेसन को कद्दूकश किए घिये मे डाल दें। गर्म मसाला नमक, सूखा व हरा धनिया, अदरक, हरी मिर्च लाल मिर्च आदि आवश्यकतानुसार सब चीजें डाल दीजिए। यदि १ चम्मच दही डालकर बनाएँ तो और भी खस्ता बन जाते हैं। अब गोल-गोल कोफ्ते बनाकर कड़ाही में गर्म घी मे तल लीजिए।

सब्जी बनाते समय—(१) घी में टमाटर या दही भून लीजिए। जीरा हल्दी, नमक, मिर्च, धनिया, प्याज, लहसुन, इच्छानुसार सब मसाले डालकर अच्छी तरह भून लीजिए। (२) पानी डालकर रसा बना लीजिए। जब रसा गाढ़ा हो जाए तब कोफ्ते

डाल दीजिए। थोड़ी देर उबलने दीजिए। इसके ऊपर गर्म मसाला, हरा धनिया डाल दीजिए।

लीजिए, घिये के कोफ्ते की सब्जी तैयार है।

(४) केले के कोफ्ते

सामग्री

५ कच्चे केले, १ बड़ा प्याज, ८ हरी मिर्चें, आधा कटोरी आटा, १ चम्मच धनिया, हरा धनिया इच्छा नुसार, घी तलने के लिए, दही थोड़ी-सी, मिर्च, हल्दी, नमक अन्दाजे से।

विधि—(१) केलों के दो टुकड़े करके उबाल लीजिए। जब वे गल जाएं, तो उन्हें कुचल लीजिए। (२) फिर उसमें आटा मिला दीजिए। नमक, हरा धनिया हरी मिर्च पिसी मिर्च मिला दीजिए। (३) अब कुचले हुए केलों के लम्बे-लम्बे कोफ्ते बना कर तल लीजिए। (४) इसके बाद पिसे हुए प्याज को घी में भून लीजिए। इसमें नमक, हल्दी, धनिया डाल दीजिए। थोड़ा सा लाल होने पर दही डालिए। थोड़ा सा पानी डालकर पकने दीजिए। (५) जब रसा गाढ़ा हो जाए तब कोफ्ते उसमें डाल दीजिए। लीजिए, कोफ्ते की सब्जी तैयार है।

(५) सब्जियों के कोफ्ते

सामग्री

डेढ़ डेढ़ सौ ग्राम मटर, गोभी, आलू गाजर हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक, बेसन, मसाला, और घी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) गाजरों को छील लें। सब सब्जियों को धो पोंछ-कर उबाल लें। (२) जब वे गल जाएं, तो आलुओं को छीलकर सब सब्जियों को एक साथ पीस लें। (३) फिर उसमें जरा सा

बेसन और हल्का नमक मिलाकर गोल गोल व छोटी छोटी टिकियाँ बना लें। (४) अब कुतरी हुई हरी मिर्च और हरा धनिया उनमें भर लें। (५) एक बर्तन में बेसन थोड़ा सा नमक गर्म मसाला, लाल मिर्च डालकर एवं घोल बना लें। (६) टिकियों को बेसन के घोल में भिगोकर कड़ाही में घी या तेल में तल लें। (७) कोफ्ते तैयार होने पर मसाला भूनकर रसेदार सब्जी बना लें।

(६) पालक के कोफ्ते

सामग्री

५०० ग्राम पालक, १२५ ग्राम बेसन, २० ग्राम खोया, घी तलने के लिए, मिर्च हल्दी, नमक, धनिया, गोला, गर्म मसाला, दही अन्दाजे से।

विधि—(१) पालक को उबाल लीजिए गल जाने पर निचोड़ कर पीस लें। (२) फिर एक चौड़े बर्तन में पीसी हुई पालक डाल कर बेसन और खोया मिलाकर खूब फेंटें। (३) फिर इसकी छोटी छोटी गोलियां बनाकर कड़ाही में गर्म घी में तल लें। (४) फिर रसा तैयार कीजिए। रसा बन जाने पर तली हुई गोलियां उसमें डाल दीजिए और थोड़ी देर के बाद आग पर से उतार लीजिए।

(७) भुट्टे के कोफ्ते

सामग्री

३ भुट्टे २ बड़े प्याज, २ टमाटर, तेल या घी तलने के लिए बेसन अन्दाजे से, हरी मिर्च, अदरक, नमक, गर्म मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) भुट्टे के दानों को निकालकर पीस लीजिए। (२) इसमें कम तला हुआ प्याज हरा धनिया, हरी मिर्च, कटा अदरक, धनिया-पाउडर मिर्च नमक व बेसन अन्दाज से मिलाएं। (३) एक कड़ाही में घी या तेल गर्म कर लें। (४) अब मिश्रण की

गोल गोल छोटी टिकियां बना लीजिए और गर्म घी या तेल में तल लीजिए। जब ये लाल हो जाएं तो निकालकर अलग रख लीजिए। अब इसकी सब्जी घिये के कोफ्तों की तरह बना लीजिए।

(८) फूल गोभी के कोफ्ते

सामग्री

२५० ग्राम फूल गोभी, २ बड़े चम्मच बेसन, घी या तेल तलने के लिए, नमक इच्छानुसार।

विधि—(१) फूल गोभी को धोकर उसके डंठल को साफ कर लें। फिर उसको कद्दूकश कर लें। अब इसे ३ मिनट के लिए भाप में पका लें। (२) अब इसमें बेसन व नमक मिला लें और छोटे-छोटे व गोल गोल कोफ्ते बना लें। (३) अब कड़ाही में घी गर्म कर लें और कोफ्ते तल लें। (४) अब किसी बर्तन में कोफ्तों के लिए हल्की गाढ़ी तरी बना लें। गाढ़ी तरी में कोफ्ते डाल दें और थोड़ी देर उबलने दें। अब फूल गोभी के कोफ्ते की सब्जी तैयार है।

(९) कटहल के कोफ्ते

सामग्री

५०० ग्राम कटहल, आधा बड़ा चम्मच गर्म मसाला, १ छोटा चम्मच हल्दी, १५० ग्राम बेसन, १ चम्मच पिसी लाल मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, २५० ग्राम घी।

विधि—(१) हाथ और चाकू पर थोड़ा घी लगा लीजिए ताकि कटहल हाथों को चिपके नहीं। अब कटहल को छीलकर, छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। (२) एक बर्तन में कटहल के टुकड़ों में हल्दी, नमक व पानी डालकर उबलने के लिए रख दीजिए। जब कटहल अच्छी तरह गल जाए तो उतार लीजिए। (३) अब बेसन में घी डालकर उसे थोड़ी देर भून लीजिए। (४)

फिर कटहल को सिल पर बारीक पीस लीजिए। अब बेसन में कटहल व गर्म मसाला तथा पिसी लाल मिर्च डालकर थोड़ा पानी डालें, फिर पकाकर घोल बना लें। (५) अब कड़ाही में घी गर्म कीजिए। ऊपर बने मिश्रण की गोल-गोल लोइयाँ बना लीजिए। लोइयों को गर्म घी में डालकर तल लीजिए। जब गोलियाँ थोड़ी लाल हो जाए तब कड़ाही में से निकाल लीजिए। अब आप घीये के कोफ्ते की सब्जी की तरह कटहल के कोफ्ते की सब्जी भी बना सकती हैं।

(१०) चावलदार कटहल के कोफ्ते

सामग्री

आधा किलो कटहल, १५० ग्राम बेसन, ५० ग्राम चावल
१०० ग्राम प्याज, घी या तेल तलने के लिए, जीरा,
काली मिर्च नमक, हल्दी, लाल मिर्च धनिया, गर्म मसाला,
हींग आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) चावल को साफ करके भिगो दीजिए ताकि वे फूल जाए। जब वे फूल जाए तब सिल पर उनको बारीक-बारीक पीस लीजिए। (२) प्याज छीलकर पीस लीजिए। अब चाकू व हाथों पर थोड़ा घी या तेल लगा लीजिए ताकि वह चाकू व हाथों पर न चिपके। (३) अब कटहल को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। फिर किसी बर्तन में कटहल के इन टुकड़ों को उबाल लीजिए। उबलने के बाद इन टुकड़ों को पानी में से निकाल लीजिए। (४) अब बेसन में पिसा प्याज व बारीक पिसे चावल मिला लीजिए। अब इसमें आवश्यकतानुसार नमक व मिर्च डाल-कर तथा थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। उसमें उबले कटहल के टुकड़े डाल दीजिए। (५) अब टुकड़ों पर बेसन अच्छी तरह से लगाकर कड़ाही में गर्म तेल या घी में तल लीजिए। (६) अब कड़ाही में घोल व पानी डालकर हींग का छौंक दीजिए।

जब घोल बना पानी उबलने लगे तो तैयार किये कटहल के कोफ्ते पानी में डाल दीजिए। अब इसमे जीरा, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, गर्म मसाला, हींग और आवश्यकतानुसार डाल दीजिए और ५-१० मिनट के बाद उतार लीजिए।

अगर आप चाहें तो कटहल के कोफ्तो में सुगन्ध के लिए मोटी इलायची के बीज निकालकर पीस लीजिए और कोफ्तों की तरी म डाल दीजिए।

(११) आलू का कोफ्ता

सामग्री

४५० ग्राम आलू, ४ प्याज, १ कटोरी गोभी (उबली हुई), हरे धनिये के पत्ते थोड़े-से, १ छोटा चम्मच गर्म-मसाला, आधा नीबू का रस, नमक स्वाद के अनुसार, बेसन पलोथन के लिए, घी तलने के लिए।

विधि—(१) पानी मे नमक डालकर आलू उबालिए। जब आलू नरम पड़ जाए तो उन्हें छीलकर मसल लीजिए और उसमे सारी सामग्री डाल दीजिए।(२) अब मिश्रित पदार्थ के छोटे छोटे लड्डू बना लीजिए। इन लड्डुओ को बेसन या आटे का पलोथन लगा लीजिए। (३) अब लड्डुओ को तब तक घी म तलिए जब तक वे लाल न हो जाए। (४) इन्हें अलग भी परोस सकते हैं और इनकी सब्जी भी बना सकती हैं।

(१२) मटर का कोफ्ता

सामग्री

४५० ग्राम मटर (उबले हुए), २५० ग्राम आलू उबले हुए, १ छोटा चम्मच राई, आधा छोटा चम्मच लाल-मिर्च, आधा नीबू का रस, बेसन पलोथन के लिए घी तलने के लिए।

विधि—(१) सारी सामग्री को इकट्ठा कीजिए और इन्हें अच्छी तरह कुचल लीजिए।(२) इनके छोटे छोटे लड्डू बना लीजिए और बेसन के पलोथन में फिरा लीजिए (३) अब इन्हें कड़ाही में डालकर तल लीजिए। लीजिए, मटर-कोफ्ते तैयार हैं। अब आप इन्हें पृथक् भी परोस सकती हैं और इनकी सब्जी भी बना सकती हैं।

इसी प्रकार अन्य सब्जियों के भी कोफ्ते बनाए जा सकते हैं।

XII कढ़ी
Karhi

हमारे समाज में पीला रंग शुभ माना जाता है। कढ़ी भी पीली होती है। इसलिए इसे विशेष अवसर पर बनाना आवश्यक माना जाता है।

दही के साथ जो भी वस्तु आप डालेंगी, उस वस्तु पर कढ़ी का नाम रखा जाएगा। जैसे आलू, आम, चावल, भिण्डी, इमली, अरहर की दाल, दही के साथ डाली जाएगी तो आलू की कढ़ी, आम की कढ़ी आदि कहेंगे।

दही की जगह किसी और खटास—नीबू टाटरी, कच्चे आम आदि—से भी कढ़ी बनाई जा सकती है।

कढ़ी तैयार हो जाए तो उसे आप अपनी इच्छा के अनुसार जीरा, हींग, मेथी, लहसुन, प्याज आदि का छौंक लगा सकती हैं।

कुछ लोग बेसन की पकौड़ियां भी कढ़ी में डालकर खाना पसन्द करते हैं। इसके लिए आप चाहें तो बेसन की पकौड़ियां तलकर कढ़ी में मिला लें। मिलाते समय ध्यान रखें कि जब तक पकौड़ियां कढ़ी में तैरने न लगें तब तक आप कढ़ी को कलछी से हिलाते रहिए। सा लीजिए, और

प्रकार की कढी बनाने की विधियां। आप समय-समय पर एक-एक कढी बनाइए और मेहमानों की वाहवाही लूटिए।

(१) सिन्धी कढी

सामग्री

७५ ग्राम आलू, ५० ग्राम भिण्डी, १५ ग्राम इमली, ५० ग्राम बेसन, ७५ ग्राम फूल गोभी, २२५ मि० लि० पानी, १ छोटा बैंगन, आधा चम्मच जीरा, आधा चम्मच मूंगफली का तेल, २ हरी मिर्च, थोडी-सी मेथी, कुछ गुच्छे धनिया, थोडा सा अदरक का टुकडा, मात्रानुसार नमक।

विधि—(१) सभी सब्जियों को साफ करके काट लीजिए। (२) इमली को भिगो दीजिए। (३) अब किसी बर्तन में तेल को गर्म कीजिए। (४) गर्म तेल में बेसन डालिए तथा कुछ लाल होने तक हिलाते रहिए। (५) सभी सब्जियां, कटा अदरक, मिर्च, इमली का रस, धनिया, नमक और पानी डालिए और फिर पकाइए। पक जाने पर आंच से उतार लीजिए।

(२) कच्ची इमली की कढी

सामग्री

१०० ग्राम कच्ची इमली, १५० ग्राम बेसन, इच्छा के अनुसार हींग राई, जीरा मेथी, मिर्च।

विधि—(१) कच्ची इमली उबाल लीजिए। (२) उबल जाने पर हाथों से अच्छी तरह मलकर मलमल के कपडे से छान लीजिए। (३) अब बेसन की पकौड़ियां बनाकर इमली के रस को बेसन में मिलाकर मेथी, जीरा राई हींग मिर्च आदि से छौंक दीजिए। (४) अच्छी तरह पक जाने पर आंच से उतार लें।

(३) भिंडी की कढ़ी

सामग्री

४५० ग्राम छाछ, ६ करी पत्ते, १ हरी मिर्च (कटी), इच्छानुसार अदरक, ३ काली मिर्च (साबुत), आधा चम्मच लाल मिर्च, थोड़ा सा तेल, १ बड़ा चम्मच बेसन, ८ भिंडियां, १ कश्मीरी मिर्च, स्वादानुसार नमक, थोड़ी-थोड़ी राई, हल्दी, इच्छानुसार हींग, हरा धनिया।

विधि—(१) भिंडियों को धोकर एक भिंडी के दो-दो टुकड़े कर लें। (२) भिंडियों को नमक लगाकर थोड़ी देर तक तेल में तलें। (३) आधा कप छाछ तथा बेसन का घोल बना लें। बेसन में गिल्टियां न हो जाएं। (४) जब बेसन अच्छी तरह घुल मिल जाए तो बाकी बचा छाछ भी मिला दें। (५) किसी पतीली में एक बड़ा चम्मच तेल गर्म करके सारा मसाला डालें और छाछ का मिश्रण मिलाएं। (६) अब तली भिंडी को भी डालकर तीन चार मिनट तक पकाएं और हरे धनिये से सजा दें।

(४) चावलों की कढ़ी

सामग्री

आधा किलो छाछ, २५० ग्राम चावल, १५ ग्राम नमक, ५ ग्राम हल्दी, ७ ग्राम घी, इच्छानुसार हींग, मेथी, जीरा।

विधि—सबसे पहले देगची में घी गर्म कीजिए। घी के अच्छी तरह गर्म हो जाने के बाद उसमें मेथी, जीरा तथा हींग का बघार देकर हल्दी को मिश्रण में मिलाकर छाछ छौंक दें। (२) छाछ में उबाल आ जाने पर चावलों को (धोकर) मिला दीजिए। (३) ऊपर से ही नमक डाल दें। चावलों को गल जाने पर आंच से उतार लें।

(५) अरहर दाल की कोफ्ता-कढ़ी

सामग्री

१ कप अरहर की दाल, थोड़ा सा अदरक, हरा धनिया, थोड़ा-सा अरारोट पाउडर, दो टमाटर, थोड़ा-सा जीरा, गर्म मसाला, सौंफ, स्वादानुसार हल्दी, नमक तथा लाल मिर्च, एक कप पानी, ४ हरी मिर्चें, १०० ग्राम तेल, एक चुटकी हींग, एक इलायची, थोड़ा-सा हरा धनिया।

विधि—(१)दाल को धोकर दो घंटे के लिए भिगोकर रख दें। (२) फिर दाल को पानी से निकालकर बारीक पीस लें। (३) अब इसमें हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया और नमक मिला दें। (४) एक ऊंचे किनारेवाली थाली को अन्दर से चिकनी करके उसमें दाल का मिश्रण फैला दें और करीब १५ मिनट तक भाप पर पकाएं। ठण्डा होने पर उसे मसल दें। (५) फिर उसके छोटे-छोटे गोले बनाकर तेल में तल लें ताकि वे टूटने न पाएं। (६) कोफ्ता को निकालकर परोसनेवाली तश्तरी में रख दें।

(७) अब कढ़ी बनाएं। बाकी बचे तेल को गर्म करके उसमें हींग, जीरा, इलायची डाल दें (८) फिर टमाटर डालकर धीमी आंच पर ३ मिनट तक पकाएं। फिर उनको अच्छी तरह मथकर उनमें सौंफ का पाउडर, नमक लाल मिर्च गर्म मसाला, हल्दी और पानी मिला लें। (९) इसे अब ५ मिनट तक उबालें और कोफ्तों में ऊपर डाल दें। (१०) ऊपर से हरा धनिया छिड़क दें।

(६) आम की कढ़ी

सामग्री

२५० ग्राम आम, १२५ ग्राम बेसन, मात्रानुसार हींग, जीरा, लाल मिर्च, हल्दी, स्वाद के अनुसार नमक, तेल।

विधि—(१) आमो का रस इस प्रकार निकालिए कि गुठली में गूदा-रेशा लगा रहे। (२) अब बेसन का घोल बनाकर आम के रस में मिला दें। (३) अब एक बर्तन में तेल डालकर हींग, जीरा तथा लाल मिर्च का छौंक लगाकर, रस छौंकने के पश्चात नमक डालकर गुठलियां भी डाल दें। (४) पकने पर आंच से उतार लीजिए। गुठलियां चूसने में स्वादिष्ट होती हैं।

(७) आलू की कढ़ी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, २०० ग्राम दही, घी छौंकने के लिए, हल्दी, जीरा, धनिया, पिसी मिर्च अमचूर इच्छानुसार।

विधि—(१) आलू उबाल लीजिए। जब आलू अच्छी तरह उबल जाए तो उनका छिलका उतारकर उनके टुकड़े काट लीजिए। (२) अब दही में पानी डालकर उसको पतला बना लीजिए। (३) अब कड़ाही व किसी अन्य बर्तन में घी डालकर तथा अन्य मसाले हल्दी जीरा, धनिया पिसी मिर्च अमचूर डालकर भून लीजिए और उसमें पतली दही व आलू डाल दीजिए और ५ १० मिनट तक आग पर पकाइए।

XIII भरवां सब्जियां

Stuffed Vegetables

कुछ क्षेत्रों में सब्जियों के बीच मसाला भरकर भी उन्हें पकाने का रिवाज है, जैसे भरवां आलू, भरवां करेले, भरवां टिण्डे, भरवां भिण्डी आदि। ये भरवां सब्जियां भोजन के आनन्द को चौगुना बढ़ा देती हैं। कुछ लोग सूखी सब्जियों के साथ खाना नहीं खा सकते, वे साथ में रसेदार सब्जी भी

बनाते हैं। पर इसमें दो राय नहीं कि भरवाँ सब्जियों का अपना ही स्वाद है, अपना ही मज़ा है।

(१) भरवाँ आलू

सामग्री

८०० ग्राम आलू, ५०० ग्राम टमाटर, १४० ग्राम शिमला मिर्च, १३० ग्राम मटर, १४० ग्राम बन्दगोभी, स्वाद के अनुसार नमक, थोड़ा-सा हरा धनिया, ७ ग्राम हरी मिर्च, २० ग्राम घी, गाठ लहसुन।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लें। शिमला मिर्च तथा बन्दगोभी को उबालकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (२) मटरों को भी उबाल लीजिए। (३) इसके बाद आलू को सिरे से इतना खोखला कर लें जिसमें सब्जियाँ भर सकें। (४) फिर सभी सब्जियों, नमक तथा बारीक कटी हुई हरी मिर्च तथा लहसुन आदि का मिश्रण बनाकर खोखले आलुओं में भर दीजिए। (५) अब किसी बर्तन में घी को अच्छी तरह गर्म करके उसमें टमाटरों के टुकड़े तथा नमक मिला दें। (६) जब टमाटर घी में अच्छी तरह गाढ़ा हो जाए तो इस रस में भरवाँ आलुओं को डुबाइए। (७) आँच धीमी करके पकाएँ तथा पक जाने पर आलुओंवाले बर्तन पर जलते हुए कोयले या उपले रख दें। (८) जब आलुओं को परोसने लगें तो उनपर कटा हुआ धनिया डाल दें।

(२) भरवाँ करेले

सामग्री

४०० ग्राम करेले, इच्छानुसार सौंफ, खटाई, मात्रानुसार हल्दी, नमक मिर्च, धनिया, १०० ग्राम घी।

विधि—(१) पहले करेलों को छीलकर नमक लगाकर ४५ मिनट के लिए धूप में डालकर रख दें। (२) इतने में सौंफ,

धनिया, खटाई, हल्दी, मिर्च, नमक आदि को पीस लें। (३) अब करेलों को धोकर, बीच से चीरकर, मसालों का मिश्रण भर दें। (४) फिर कड़ाही में घी डालकर करेले छौंक लें। अब कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाएं। करेलों को उलट-पुलट करिए। (५) जब करेला गल जाए और लाल हो जाए तब आंच से उतार लीजिए।

(३) गोल्ड टमाटर

सामग्री

४ बड़े टमाटर, ४ बड़े चम्मच मॉलिव ऑयल, ढाई बड़े चम्मच चीनी, डेढ़ छोटी चम्मच नमक, १ छोटा-सा प्याज, डेढ़ चम्मच कॉर्न फ्लेक्स, १ छोटी चम्मच राई, १ छोटी चम्मच सिरका।

विधि—(१) टमाटर का ऊपर का भाग काटकर उसमें छेद कीजिए। (२) अब एक बर्तन में राई, सिरका, चीनी, ऑलिव ऑयल, प्याज नमक को अच्छी तरह मिला लें। (३) हर टमाटर के बीचवाले भाग में जहां आपने छेद किया है। उसमें थोड़ा-थोड़ा मिश्रण भर दीजिए। (४) अब मिश्रणवाले टमाटरों पर थोड़ा थोड़ा कॉर्न फ्लेक्स बुरकिए। (५) अब टमाटरों को एक बर्तन में रखकर चूल्हे पर १० १२ मिनट तक गर्म कीजिए।

गोल्ड टमाटर तैयार है। यह स्वाद में बड़ा अद्भुत होता है।

(४) भरवां चिचण्डा

सामग्री

४०० ग्राम चिचड़ा, ५० ग्राम प्याज, २०० ग्राम आलू, २५ ग्राम बेसन, १२५ मि० लि० पानी, आधा नीबू ८ ग्राम हरी मिर्च, थोड़ा सा अदरक, थोड़ी सी राई, हल्दी,

२५ ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) चिचण्डों को धोकर, दो-दो टुकड़े करके उबालिए जब तक कि वे आधे पक न जाएं।(२) अब इनके ५-५ सेंटीमीटर के टुकड़े करके उनमें से बीज निकालें। (३) अब आलुओं को उबालकर, छीलकर कुचल लीजिए। इसके बाद प्याज, हरी मिर्च तथा अदरक को काट लीजिए। (४) फिर थोड़े-से घी को गर्म करके राई डालिए। राई के फूट जाने पर उसमें कटी हुई मिर्च, हल्दी, प्याज, अदरक, नमक तथा कुचले हुए आलू डाल दें। (५) फिर इन्हें अच्छी तरह हिलाएं। फिर मिश्रण में नींबू का रस मिला दें।(६) अब चिचण्डों में आलू का मिश्रण भरें।(७) थोड़ा सा पानी, नमक और बेसन का घोल बनाकर चिचण्डों को घोल में मिलाकर घी में भून लीजिए।

(५) भरवां टिंडे

सामग्री

३०० ग्राम टिंडे, मात्रानुसार नमक व घी, इच्छानुसार मिर्च, हल्दी, धनिया, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) टिंडों को छीलकर उनके चार भाग इस प्रकार करिए कि टुकड़े अलग न होने पाएं। (२) इनके अन्दर तथा बाहर नमक लगाएं और कुछ समय के लिए रख दें। (३) अब कड़ाही में घी डालकर टिंडों को तल लें। (४) जब ठण्डे हो जाएं तो हल्दी, नमक, मिर्च, धनिया आदि को एकसार करके टिंडों में भर दें। (५) फिर कड़ाही या किसी बर्तन में एक एक करके टिंडे रखकर बर्तन को ढक्कन से ढक दें। (६) १० मिनट तक आंच पर पकाएं। (७) थोड़ा सा रसा बनाने के लिए बर्तन में पानी डालना न भूलें। बस, टिंडे तैयार हैं।

(६) भरवां पपीता

सामग्री

छोटे-छोटे पपीते, १० ग्राम धनिया, २ प्याज तथा थोड़े-से आलू, मात्रानुसार हल्दी, नमक, घी, इच्छानुसार लहसुन, खटाई।

विधि—(१) पपीते छीलकर एक तरफ की टोपी काट लें। (२) अब किसी चाकू या चम्मच से पपीते के बीज निकाल दें। (३) अब पपीते की कटी हुई टोपी से पपीते का सुराख बन्द कर दें। (४) अब पपीते तथा आलुओं को एक-साथ पानी में उबाल लीजिए। पपीते के उबल जाने पर पानी को निकाल दें। (५) अब सभी मसालों में थोड़ा सा पानी डालकर बारीक पीस लें। फिर सारे मसाले को एक चम्मच घी में डालकर भून लें। (६) साथ में आलुओं को बारीक कुतरकर घी में भून लें। अब मिश्रण को कटे पपीते में भर दें। पपीते का मुंह बन्द कर दें। (७) अब किसी बर्तन में बेसन तथा नमक मिर्च का घोल लें। (८) अब पपीतों को किसी चटनी के साथ खाने के प्रयोग में लाएं।

(७) भरवा बैंगन

सामग्री

३०० ग्राम सफेद बैंगन (लम्बे), ५० ग्राम घी, मात्रानुसार मिर्च, जीरा, धनिया, इच्छानुसार सौंफ खटाई।

विधि—(१) सबसे पहले सौंफ, धनिया, मिर्च खटाई, जीरा आदि मसाला को कुछ घी में भून लें। (२) अब छोटे छोटे पतले बैंगन लेकर उनका पेट चीरकर भुना हुआ मसाला भर दें। (३) अब मिश्रणवाले बर्तन को आंच पर रखकर ऊपर से बाकी बचा घी डाल दें तथा बैंगन को भून लें।

(८) भरवां भिंडी

सामग्री

३०० ग्राम मुलायम भिंडी, मात्रानुसार नमक, हल्दी, मिर्च, जीरा, इच्छानुसार हींग, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) भिंडी को अच्छी तरह धोकर उसकी ऊपर की टोपी उतारकर उसका पेट चीर दें। (२) अब नमक, जीरा, हल्दी, मिर्च आदि मसालों को पीसकर उन्हें कुछ घी में भून लें। (३) फिर भुने हुए मसालों को भिंडियों में भर दें। (४) अब बर्तन को आग पर चढ़ाकर ऊपर से घी डाल दें और हींग का छौंक देकर भून लें।

(९) भरवां लौकी

सामग्री

१ छोटी सी लौकी, ५ आलू, मात्रानुसार अदरक, धनिया, गर्म मसाला, १ किलो दही, ४ प्याज, इच्छानुसार मखाने, बादाम, पिस्ता।

विधि—(१) एक मुलायम छोटी लौकी लीजिए। उसे डण्डी की ओर से काटकर उसके अन्दर के बीज निकाल लीजिए। (२) अब डण्डीवाला भाग तथा लौकी को घी में तल लें। जब लौकी गुलाबी रंग की हो जाए तो आंच से उतार लें। (३) फिर आलू काटकर तलिए। अब आलूवाले बर्तन में धनिया, हल्दी, गर्म मसाला, अमचूर, मखाने, इलायची, पिस्ता, बादाम तथा अन्दाज़ से नमक डालकर सारा मिश्रण लौकी में भरकर ढक्कन से ढक दें। (४) अब एक छिछले बर्तन में दही में नमक और कटा प्याज डालकर मसालेदार लौकी को बीच में रखकर गर्म होने दें। जब पक जाए तो पूरी लौकी बड़ी प्लेट में रखिए।

(१०) भरवाँ शिमला मिर्च

सामग्री

६०० ग्राम शिमला मिर्च, ६०० ग्राम आलू, ७० ग्राम प्याज, ४० ग्राम घी, १५ ग्राम नमक, १४० मि०लि० वरसेस्टर सॉस, २ २ ग्राम दालचीनी (भुनी), इलायची (पिसी), लौंग।

विधि—(१) मिर्चों के डण्ठल उतारकर, बीजों को निकाल कर धो लीजिए। (२) अब आलुओं को किसी बर्तन में उबालिए। (३) आलू उबल जाने पर छिलका उतारकर कुचल लीजिए। (४) इन्हीं कुचले आलुओं में सारे मसाले मिलाकर घी में तल लें। (५) अब इस तले हुए मिश्रण को शिमला मिर्चों में भर दीजिये। (६) इन मिर्चों को हल्की आँच पर घी में तल लें। व्यंजन तैयार है।

XIV भुरते

Puree

कुछ लोग भुरता बेहद पसन्द करते हैं। बैंगन का भुरता बहुत लोकप्रिय है। पर क्या आपने कच्चे खरबूज का भुरता भी पकाया है? यदि नहीं तो बनाकर देखिए न! यह बहुत ही स्वादिष्ट बनता है। इसमें सब्जी को तेज आँच पर भूना जाता है, जिससे उस सब्जी का फालतू पानी सूख जाता है और भोज्य पदार्थ अच्छी तरह पक जाता है। फिर इसे घी या तेल में छौंककर गरम-गरम परोसते हैं।

आइए, भुरता बनाइए, परिवार को खिलाइए।

(१) बैंगन का भुरता

सामग्री

५०० ग्राम बैंगन थोड़ा सा हरा धनिया, कम मसाला

जीरा, ८० ग्राम घी, २ टमाटर, ४ प्याज; १ हरी मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आग पर बैंगन भून लीजिए। अच्छी तरह भुन जाने के बाद पानी में डालकर उसका छिलका उतारकर अच्छी तरह मथ लीजिए। (२) प्याजों को छीलकर काट लीजिए। अब कड़ाही में घी को गर्म करें। (३) गर्म घी में प्याज तथा जीरा डालकर भूनिये। (४) जब प्याज का रंग बदल जाए तो उसमें टमाटर डालकर हिलाएं। (५) फिर भुना बैंगन डालकर साथ ही नमक हरी मिर्च (कटी) तथा लाल मिर्च डालिए। अब भुरता तैयार है। ऊपर से कटा हुआ धनिया डाल दें।

(२) कच्चे तरबूज का भुरता

सामग्री

५०० ग्राम कच्चा तरबूज, ८० ग्राम घी, २ टमाटर, ४ प्याज, २ हरी मिर्च, हरा धनिया, गर्म मसाला, जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सलाख में कच्चे तरबूज पिरोकर आग पर भून लें। (२) भुन जाने पर पानी में डालकर थोड़ा ठंडा कर लें। फिर छिलका उतारकर सिल पर या सलवटे पर मथ लें। (३) प्याज को बारीक काटकर भून लीजिए। फिर टमाटर डालकर एकसार कर लें। (४) फिर मथा हुआ भुरता प्याजवाले मसाले में डाल दीजिए। साथ ही नमक, हरी मिर्च तथा लाल मिर्च व मसाला आदि भी डाल दीजिए। (५) भुनने पर उतार लीजिए। आप देखेंगी कि भुरते ने घी छोड़ दिया है। यह इस बात को दिखाता है कि भुरता तैयार है। यह भुरता बैंगन के भुरते से भी अधिक स्वादिष्ट होता है।

विशेष—कुछ गृहिणियां प्याज के साथ ही टमाटर डालकर नमक व मिर्च मसाला भून लेती हैं। इससे भुरते की रंगत और

अच्छी बनता है।

(३) टिंडे का भुरता

टिण्डे का भुरता भी कच्चे तरबूज के भुरते की तरह भूनकर सिलबट्टे या खलबट्टे में अच्छी तरह मथ लेना चाहिए। इसे बनाने की विधि भी कच्चे तरबूज के भुरते के समान है।

यह भुरता भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

(४) शलजम का भुरता

सामग्री

एक किलो शलजम, १०० ग्राम घी, १०० ग्राम टमाटर २ प्याज, १ टुकड़ा अदरक, हरा धनिया, हरी मिर्च (इच्छानुसार), नमक, गरम मसाला, जीरा स्वाद के अनुसार चीनी थोड़ी-सी।

विधि—(१) शलजमों के छोटे छोटे टुकड़े काट लें। अदरक और प्याज को भी छीलकर बारीक कुतर लें। (२) अब घी गर्म करके प्याज व अदरक को भूनें। प्याज लाल होने पर टमाटर काट-कर डाल दें साथ ही मिर्च मसाला भी। (३) जब मसाला भुन जाए तो पतले कटे हुए शलजम के टुकड़े डाल दें। अब थोड़ा सा हिलाकर ढक दें। (४) पन्द्रह मिनट तक मद्धिम आंच पर पकाएं। यदि शलगम कसैलेपन पर हो तो थोड़ी सी चीनी डाल दें। (५) भुरता तैयार हो जाए तो उसमें गरम मसाला व हरा धनिया डाल दें।

कुछ महिलाएं शलजम को उबालकर व घोटकर भुरता बनाना पसंद करती हैं। वह भुरता अधिक एकसार बनता है।

(५) आलू का भुरता

सामग्री

५०० ग्राम आलू थोड़ा-सा कड़वा तेल, मात्रानुसार

हरी मिर्च, अदरक (कटा), स्वादानुसार नमक, खटाई।

विधि—(१) आलू उबालकर उनका छिलका उतार लीजिए। (२) फिर आलुओं को पीसकर उसे कड़वा तेल, हरा धनिया, हरी मिर्च कटा हुआ अदरक, खटाई तथा नमक के छौंक में डालकर मिला लें। लीजिए, अब भुरता तैयार है।

(६) भुने आलू का भुरता

सामग्री

५०० ग्राम आलू, मात्रानुसार लाल मिर्च, हींग, जीरा,

हरा धनिया, स्वादानुसार नमक, ८० ग्राम घी।

विधि—(१) आलुओं को हल्का भूनकर छील लीजिए। उसमें पिसी लाल मिर्च तथा नमक मिला दीजिए। (२) अब किसी लोहे के बर्तन में घी को गर्म कीजिए। घी के अच्छी तरह गर्म हो जाने पर हींग व जीरे का छौंक लगाइए। फिर भुरते में मिला लीजिए। ऊपर से हरा धनिया को बारीक काटकर छोड़ दें। अब भुरता तैयार है।

(७) ककड़ी का भुरता

सामग्री

२०० ग्राम ककड़िया, ५० ग्राम प्याज, थोड़ा सा घी,

नीबू का रस, इच्छानुसार नमक, काली मिर्च।

विधि—(१) ककड़ी को छीलकर उसका कड़वापन निकाल दीजिए। (२) अब इसके छोटे छोटे टुकड़े करके थोड़े से पानी में उबालिए। (३) जब ककड़ी ठण्डी हो जाए तो मथ लीजिए। प्याज को बारीक-बारीक काटकर ककड़ी में मिलाइए। बाकी बची सामग्री भी डाल दीजिए। अब भुरता तैयार है।

(८) जिमीकन्द का भुरता

सामग्री

२०० ग्राम जिमीकन्द, थोडी सी इमली, फिटकरी, मात्रानुसार घी, लाल मिर्च, नमक।

विधि—(१) जिमीकन्द को छीलकर बडे-बडे टुकडे काट लीजिए। (२) पतीली मे पानी डालकर जिमीकन्द, इमली तथा फिटकरी डालकर उबालिए। उबल जाने पर पानी निथारिए। (३) अब जिमीकन्द के टुकडो पर मिट्टी का लेप करिए। टुकडों को आग पर भून लीजिए। जब मिट्टी काली हो जाए तो मिट्टी उतारकर गूदा अलग कर लीजिए। (४) अब गूदा को घी, लाल मिर्च तथा खटाई मे छौंककर व हाथ से मसलकर परोसिए। यह भरता बहुत स्वादिष्ट होता है।

(९) टमाटर का भुरता

सामग्री :

४५० ग्राम टमाटर, आधा प्याज बारीक कुतरा हुआ, थोडी-सी काली मिर्च गरम मसाला आधा चम्मच नमक, एक कटोरी दही, एक चम्मच घी।

विधि—(१) टमाटर को बारीक टुकडों मे काटकर रख लें। (२) घी गर्म कीजिए। उसमे प्याज और मसाले भून लीजिए। (३) अब टमाटर और दही डालकर हिलाइए। (४) जब तक रसा सूख न जाए तब तक पकाइए।

यह भुरता बडा स्वादिष्ट लगता है।

(१०) भिंडी का भरता

सामग्री

२५० ग्राम भिंडी, ५० ग्राम प्याज, ७० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक, १ छोटी चम्मच लाल मिर्च,

१ छोटा चम्मच हल्दी, गर्म मसाला, थोड़ा-सा नींबू का रस, थोड़ा-सा धनिया।

विधि—(१) भिंडी को थोड़े-से पानी में उबालिए। ठण्डा करके मैश कर लें। (२) घी गर्म करके उसमें प्याज भून लीजिए। भुन जाने पर मैश की हुई भिंडी तथा मसाले डाल दीजिए। (३) करीब ४-५ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। अब ऊपर हरा धनिया छोड़ दीजिए।

(११) भुट्टे का भुरता

सामग्री

३ भुट्टे, थोड़ा-सा धनिया, काली मिर्च (पिसी), इच्छानुसार नमक, हरी मिर्चें आधा कप दूध, १ कप पानी।

विधि—(१) भुट्टे के दाने उतारकर दूध और पानी में डालकर आंच पर पकाएं। (२) जब दाने अच्छी तरह पक जाएं तो उनमें नमक डालिए। साथ ही हरी मिर्च तथा धनिये को बारीक काटकर पके दानों में मिलाइए। (३) अब भुरते को अच्छी तरह घोट लें। जब भुरता दलिये की तरह गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतार लीजिए। अब भुरता तैयार है। (४) परोसने से पहले भुरते पर पिसी हुई काली मिर्च छिड़क दें।

(१२) लौकी का भुरता

सामग्री

एक किलो गोल लौकी, १०० ग्राम घी, २-३ टमाटर, ४ प्याज, हरा धनिया, हरी मिर्चें, गर्म मसाला, जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गोल लौकी को सलाख में डालकर आंच में भूनिए। (२) फिर उसे छीलकर सिलबट्टे या दौरी डंडे में मथ लें।

(३) इसे कच्चे तरबूज के भुरते की तरह बनाएं।

(१३) पालक के साग का भुरता

सामग्री

२५० ग्राम शलजम के पत्ते, ५०० ग्राम पालक, २५० ग्राम मूली के पत्ते २ प्याज, १ टुकड़ा अदरक, घी छौंकने के लिए, नमक, मिर्च, धनिया, गरममसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) शलजम के पत्ते, पालक व मूली के पत्तों को बारीक-बारीक काटकर धो लीजिए। (२) अब किसी बड़े बरतन में थोड़ा पानी डालकर चूल्हे और कटे हुए पत्तों में नमक डाल दीजिए। फिर उसे ढककर रख दीजिए। (३) आध घंटे के बाद गल जाने पर साग को घोटिए। फिर आग से उतार लीजिए। (४) अब प्याज व अदरक को बारीक बारीक काट लीजिए। अब कड़ाही में घी डालकर प्याज व अदरक भून लीजिए। फिर इसमें मिर्च, धनिया गरम मसाला डाल दीजिए। (५) अब घोटा हुआ साग भुने मसाले में डाल दीजिए। ५-७ मिनट आग पर रखिए और उतार लीजिए।

इसे पंजाब में 'पालक का साग' कहते हैं।

(१४) साग का भुरता

सामग्री

७०० ग्राम सरसों, ३०० ग्राम पालक, ३०० ग्राम शलजम २५० ग्राम बथुआ, ३ ४ प्याज, ३-४ तिरी-लहसुन, ४ हरी मिर्च, २ इंच अदरक, ४-५ टमाटर, नमक, हींग लाल मिर्च स्वाद के अनुसार

विधि—(१) सरसों पालक शलजम और बथुए को बारीक बारीक काटकर अच्छी तरह धो लें, ताकि मिट्टी न रह जाए। (२) हंडिया में थोड़ा-सा पानी डालकर उसे गर्म करें। फिर

उसमे कटा हुआ साग डाल दीजिए। थोडा सा नमक भी डाल दीजिए। फिर पकाइए। (३) थोडी देर बाद बीच बीच मे दो तीन बार पलटाते रहे ताकि साग पूरा का-पूरा गल जाए। (४) गलने पर नीचे उतारें। पानी ज्यादा हो तो थोडा सा पानी निकाल दीजिए। (५) मथने (घोटने) से घोटते समय थोडा सा आटा पानी मे घोलकर डाल दें ताकि साग आसानी से घुल जाए। (६) साग घुल जाने पर उसे थोडी देर आच पर रखें, ताकि आटे की महक न आए। (७) अब प्याज, लहसुन, अदरक हींग, हरी मिर्च आदि को घी मे भून लें। फिर टमाटर और स्वाद के अनुसार थोडा-सा नमक डाल दें। छौक तैयार हो जाने पर साग को छौक लें। अब साग का भुरता तयार है। इसी को पजाब मे 'सरसो का साग' कहते हैं।

इसी प्रकार मथी, पालक, शलजम के मिश्रित साग का भुरता बनाया जाता है।

XV दम सब्जिया

Spiked Steamed Vegetables

धीमी भाप से पकने की विधि 'दम' कहलाती है। इसमे सब्जिया अपने रूप-आकार मे ही बनी रहती हैं। उनकी भुरते जैसी शक्ल नही बन जाती।

(१) दम आलू (बगाली)

सामग्री

५०० ग्राम छोटे आलू, १ छोटा टमाटर, २ छोटे प्याज, २ साबुत लाल मिर्च, १ छोटा चम्मच हल्दी, थोडा-सा जीरा, नमक स्वाद के अनुसार, २ बड़े चम्मच घी, १ छोटा चम्मच लाल मिर्च, १ छोटा चम्मच सरसो का तेल, आधा छोटा चम्मच गर्म मसाला, आधा छोटा

चम्मच चीनी, थोड़ा सा अदरक।

विधि—(१) प्याज तथा टमाटर काटिए। (२) अब किसी पतीली मे आलू उबालकर छील लीजिए। फिर आलुओ के छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए। (३) अब पतीली म घी तथा तेल गर्म कीजिए। जब घी और तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तो साबुत लाल मिर्च, प्याज तथा जीरा को हल्का लाल होने तक भूनिए। फिर मिश्रण मे लाल मिर्च, हल्दी, गर्म मसाला, चीनी और आलू के टुकड़े डालकर कुछ देर तक चलाती रहिए ताकि सभी मसाले एकसार हो जाए। अब प्याज टमाटर और पानी डालिए। जब पानी मिल जाए तो धीमी आच पर पकाइए। अब आलुओ को कुछ देर तक भाप मे पकने दीजिए।

यह सब्जी बगाल म बहुत पसन्द की जाती है।

(२) दम केला

सामग्री

३ बड़े कच्चेकेले, ३ लौंग, डेढ़ कप दही, १ कप घी, ३ इलायची, हींग थोड़ी सी, नमक हल्दी, पिसी लाल मिर्च पिसा धनिया, पिसी सौंफ अदाजे से।

विधि—(१) केलो मे पानी डालकर उबाल लीजिए। जब वे नरम हो जाए तो ठण्डा करने के लिए नीचे उतार लीजिए। (२) फिर उन्हे छीलकर गडेरियो में काट लीजिए। (३) अब कड़ाही म घी डालकर, केले के टुकड़े उसम डाल दीजिए। जब वे लाल हो जाए तो निकालकर उनके बीच में तीली की सहायता से छेद कर दीजिए। (४) अब कड़ाही मे घी डालकर उनमें लौंग, थोड़ी-सी हींग नमक, हल्दी, पिसा धनिया तथा पिसी लाल मिर्च डालकर थोड़ा-सा पानी डाल दीजिए।(५)जब पानी खौलने लगे तो उसम दही डालकर कलछी की सहायता से हिलाती रहिए। (६) जब अच्छी तरह उबल जाए तो केले के तले हुए टुकड़े डाल

दीजिए। जब यह घी छोड़ दे तो पानी डालकर लगभग १० मिनट तक पकाइए। (७) फिर इसमें पिसी सौंफ व पिसी इलायची डाल दीजिए और थोड़ी देर बाद आग से उतार लीजिए।

आप इसे चावल या चपाती के साथ परोस सकती हैं। यह बहुत स्वादिष्ट बनता है।

(३) उत्तरभारतीय दम आलू

सामग्री

३०० ग्राम आलू, आधा छोटा चम्मच मिर्च, आधा चम्मच जीरा, १०० ग्राम घी, ५ फाँकें लहसुन, १०० ग्राम दही, चौथाई चम्मच काली मिर्च, थोड़ी सी हल्दी, धनिया, १ हरी मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) लहसुन अदरक तथा मिर्च का पेस्ट बनाइए। (२) अब आलुओं को उबालकर, छिलकर तल लीजिए। (३) आलू लाल हो जाने पर घी में से निकालिए। (४) अब आलुओं पर हल्दी, धनिया, गरम मसाला, जीरा, काली मिर्च, नमक और दही डालिए। (५) फिर घी गरम करके दही में मिलाइए। (६) अब घी तथा दही में आलू डालकर घी अलग हो जाने तक भूनिए। फिर धीमी आँच पर पकाइए।

आप आलू दम की तरह अरबी दम, कच्चे केले का दम, जिमीकन्द दम, तथा बैंगन दम भी बना सकती हैं।

(४) आलू दम (मराठी)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ४० ग्राम घी, आधा नीबू का रस, २५० ग्राम मटर, ६० ग्राम प्याज, ३ ४ हरी मिर्चें, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) पतीली में आलू उबालकर छीलिए। आलुओं

के दो-दो टुकडे कीजिए। (२) अब आलुओं को बीच से खुरच-खुरच कर मसाले भर दीजिए। फिर आलुओं को चिपका दीजिए। अब उन्हें तव तव आंच पर भूनिए जब तक कि आलू लाल न हो जाए। अब उन्हें गर्म-गर्म परोसिए।

(५) आलू भिंडी दम

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १५० ग्राम भिंडी, ५० ग्राम घी, थोड़ी सी हल्दी, मिर्च, धनिया, गरम मसाला, स्वाद के अनुसार नमक, अमचूर।

विधि—(१) आलू छीलकर बीच से इस प्रकार काटें कि एक-दूसरे से अलग न हो पाए। फिर इसी प्रकार भिंडी को भी काटें। (२) अब गरम घी में आलू तलकर उनमें धनिया, गरम मसाला हल्दी, मिर्च, नमक तथा अमचूर को भून लें। साथ ही मिश्रण को भिंडी तथा आलुओं में भर लें। फिर आंच पर पकाएं।

(६) आलू-गोभी दम

सामग्री

१ मध्यम आकार की गोभी २५० ग्राम आलू, १५० ग्राम घी, थोड़ी सी हींग, जीरा, अदरक, स्वाद के अनुसार नमक, लाल मिर्च।

विधि—(१) गोभी के बड़े बड़े टुकड़े काटिए। टुकड़ों में कई छोटे छोटे छेद कीजिए। (२) अब घी में गोभी के टुकड़ों तथा आलुओं को तल लीजिए। (३) जब वे कुछ लाल हो जाएं तो कड़ाही में से निकालकर उस घी में जीरा, लाल मिर्च, नमक, हींग तथा अदरक का बघार दे दीजिए।

आलू-गोभी दम तैयार है।

सूखी तरकारियाँ

(१) गाजर-मेथी-आलू की तरकारी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १५० ग्राम मेथी, १५० ग्राम गाजर,
६० ग्राम घी, थोड़ी सी हींग, हल्दी, साबुत मिर्च,
नमक, गर्म मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर तथा आलू को छीलकर काट लीजिए। फिर मेथी के पत्तों को भी निकालकर काट लीजिए। (२) अब पतीली में घी को गर्म करके हींग, हल्दी, मिर्चों आदि का छौंक लगाइए। (३) फिर तीनों सब्जियों का मिश्रण पतीली में डाल दीजिए। मिश्रण में नमक डालकर गल जाने पर उतार लीजिए।

(२) सूखे आलू

सामग्री

२५० ग्राम आलू १२५ ग्राम दही, ८५ ग्राम घी,
जीरा, धनिया, हल्दी, मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को किसी बर्तन में पानी डालकर आंच पर चढ़ा दें। (२) जब आलू अच्छी तरह उबल जाए तो ठण्डा करके आलुओं को छील लें। उनमें काटा चुभोकर छेद कर लीजिए। (३) हल्का लाल होने तक आलुओं को तलकर निकाल लें। (४) अब एक बड़ा चम्मच घी डालकर मसाले, नमक, दही में छौंककर आलू मिला दीजिए। (५) तब तक पकाती रहिए जब तक घी सब्जी से अलग न हो जाए।

(३) सूखे आलू-गोभी

सामग्री

३०० ग्राम आलू, ४५० ग्राम गोभी, १०० ग्राम घी,
इच्छानुसार हींग, हल्दी, गर्म मसाला, धनिया, मात्रा

के अनुसार अदरक नमक, थोड़ा-सा हरा धनिया।

विधि—(१) आलू व गोभी को अच्छी तरह धोकर टुकड़े कर लीजिए। (२) फिर घी, जीरा, हल्दी, गर्म मसाला, हींग तथा धनिये में सब्जी डालकर छौंकने के बाद भून लीजिए। (३) फिर नमक डालकर इतना पानी डालिए कि सब्जी डूब न पाए। (४) अब मिश्रणवाले बर्तन को धीमी आंच पर चढ़ा दीजिए। सब्जी के गल जाने पर कलछी से हिलाइए। (५) सब्जी में बचे पानी को आंच पर रखकर सुखा दीजिए। (६) ऊपर से हरा धनिया तथा अदरक (कटा हुआ) डालकर फिर से कुछ देर तक आंच पर पका दीजिए। अब सब्जी तैयार है।

(४) सूखे आलू-छोले

सामग्री

२५० ग्राम चने, २ चम्मच घी, २५० ग्राम आलू १ टुकड़ा अदरक, खाने का सोडा थोड़ा सा, आधा नींबू, नमक, जीरा, हल्दी, इलायची, लौंग आवश्यकतानुसार, हरा धनिया, हरी मिर्च इच्छानुसार।

विधि—(१) चने को अच्छी तरह साफ करके, धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन भीगे हुए चनों में खानेवाला सोडा डालकर खुले बर्तन में उबलने के लिए तेज आंच पर रख दीजिए। (३) जब चने अच्छी तरह से गल जाएं तो उतार लीजिए। (४) अब आलू को किसी खुले बर्तन में उबाल लीजिए। उबल जाने पर उनका छिलका उतारकर चाकू या छुरी से आलुओं के बड़े-बड़े टुकड़े कर लीजिए। (५) अब किसी बर्तन या कड़ाही में घी डालकर उसमें नमक जीरा, हल्दी, इलायची, लौंग डालकर ५ मिनट तक भूनिए। (६) इसके बाद आधे पके छोले और आलुओं के टुकड़े डालकर पानी डाल दीजिए। थोड़ी देर तक उबलने के बाद नीचे उतार लीजिए। (७) अब हरा धनिया हरी मिर्च तथा

अदरक बारीक काटकर ऊपर डाल दीजिए। साथ ही नीबू निचोड़ दीजिए। अगर आप चाहें तो सब्जी का खट्टा बनाने के लिए नीबू के स्थान पर अमचूर का प्रयोग भी कर सकती हैं।

(५) सूखी भाजी

सामग्री

४०० ग्राम भाजी, ४० ग्राम घी, मात्रानुसार जीरा, धनिया, हल्दी, हींग, गर्म मसाला, स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च।

विधि—(१) भाजी धोकर छील लें। अब कलईदार कड़ाही में हींग और जीरा डालकर भाजी डाल दें। (२) अब कड़ाही में नमक, मिर्च धनिया, हल्दी डालकर ढक्कन से ढककर २ मिनट तक पकाएं। (३) अब भाजी में पानी डालकर ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर पकाएं। जब भाजी गल जाए तो उसमें कटा हुआ हरा धनिया और गर्म मसाला डालिए। अब भाजी तैयार है।

(६) कटहल की सूखी बेसनदार सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम कटहल, मात्रानुसार हल्दी धनिया, खटाई, ७५ ग्राम बेसन, स्वादानुसार गर्म मसाला नमक, मिर्च, १२५ ग्राम घी, ५० ग्राम प्याज, ४ गिरियां लहसुन।

विधि—(१) कटहलों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े करके उबाल लीजिए। थोड़ा-सा नमक डालिए। जब कटहल उबल जाए तो उसका पानी अलग कर लीजिए। (२) अब उसमें बेसन कच्चा ही मिला दीजिए। अब हल्दी, धनिया, खटाई, नमक, मिर्च, प्याज, लहसुन आदि को एकसार करके भून लीजिए। ध्यान रहे कि घी इतना होना चाहिए कि बेसन कड़ाही से न चिपके। अब सब्जी तैयार है।

(७) सेम की सूखी सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम सेम, इमली थोडी सी, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा आवश्यकतानुसार, हींग थोडी-सी, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) सेमों को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) किसी बर्तन में घी डालकर उसमें थोडी-सी हींग तथा जीरा डालकर उसमें सेम डाल दीजिए। ऊपर से नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया डालिए। फिर थोडा पानी डालकर हिला दीजिए और ढक्कन से ढक दीजिए ताकि सेम मुलायम हो जाए। (३) फिर सब्जी में थोडी खटास लाने के लिए इमली का पानी डाल दीजिए और लगभग ५ ७ मिनट तक पका लीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

(८) शाक भुजिया

सामग्री

१०० ग्राम पालक, १२८ ग्राम आलू, ४५ गाजर, नमक, धनिया, मिर्च स्वाद के अनुसार, सरसों थोडी-सी, घी या तेल छौंकने के लिए।

विधि—(१) पालक आलू गाजर को धोकर व छीलकर काट लीजिए। (२) घी या तेल में सरसो को डाल दीजिए। थोडी देर बाद उसमे सभी कटी सब्जियां डाल दीजिए। इसके ऊपर नमक,-धनिया, मिर्च स्वाद के अनुसार डालकर हिलाए। (३) ५ १० मिनट तक पकाइये और उतार लीजिए।

(९) गाजर की भुजिया

सामग्री

५०० ग्राम गाजर, ५० ग्राम घी हरा धनिया थाडा

सा, मिर्च, धनिया, हल्दी, सौंफ, ग्रमचूर, नमक आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) गाजर को धोकर छोटे छोटे टुकडा मे काट लीजिए। (२) अब किसी बर्तन या कडाही मे घी गर्म करके, उसमे मिर्च, धनिया, हल्दी, ग्रमचूर, सौंफ, नमक आदि डालकर थोडी देर तक भून लीजिए। (३) अब भुने मसालों मे कटी गाजरें डाल दीजिए और थोडा सा पानी डालकर, ढककर थोडी देर पका लीजिए। (४)जब गाजरें थोडी मुलायम हो जाए और गल जाए, तो उतार लीजिए। हरा धनिया धोकर, बारीक-बारीक काटकर ऊपर डाल दीजिए।

(१०) गोले की सब्जी

सामग्री

५० ग्राम सूखा नारियल, १०० ग्राम आलू, १०० ग्राम गाजर, १ छोटा गोभी फूल, ३०० ग्राम मटर, १०० ग्राम बन्द गोभी, १०० ग्राम अरबी, हल्दी, नमक, धनिया, हींग, मदाजे से, २०० ग्राम खोया, २०० ग्राम महसुन १ गुच्छी हरा धनिया, ४ हरी मिर्च, २० ग्राम अदरक १०० ग्राम प्याज, १ जायफल, १०० ग्राम दही, २५० ग्राम घी।

विधि—(१) घी मे मसाला पीसकर भुनिए। दही मिला दें। (२) सब्जियो को एक-साथ तल लें। (३) घी मे हींग-जीरे का छौंक लगाकर सब्जी म डाल दें। (४) अब भुना मसाला भी डालकर हिलाती रह। जब सब्जी पक जाए तो नारियल का चूरा और खोया डालकर हिलाती रहें। फिर इसे पका लें। इस तरह गोले की सब्जी तैयार हो जाएगी।

(११) बड़ी मिर्चों की सब्जी

सामग्री

४ बड़ी मिर्चें, चौथाई चम्मच हींग, हरा धनिया, नमक स्वाद के अनुसार, घी तलने के लिए, आधा चम्मच बेसन, आधा चम्मच कुतरा हुआ नारियल, आधा चम्मच राई।

विधि—(१) बड़ी मिर्चों को बारीक-बारीक कुतर लें। (२) घी गर्म कीजिए। उसमें हींग और राई डाल दीजिए। (३) राई चल जाए तो कुतरी हुई मिर्चें डाल दीजिए। (४) तब तक पकाते रहिए जब तक कि सब्जी तैयार न हो जाए। (५) ऊपर से बेसन, हरा धनिया, नमक, कुतरा हुआ नारियल डाल दीजिए। फिर ५ ७ मिनट तक भूनिए। अब उतार दीजिए पर ढक्कन बन्द रखिए। आप थोड़ी देर बाद इस सब्जी को परोस सकती हैं।

(१२) आलू-गाजर की सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम आलू १५० ग्राम गाजर, थोड़ी सी हींग, जीरा, धनिया, हल्दी स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) गाजर तथा आलू को छीलकर धो लीजिए। (२) अब पतीली को आंच पर चढ़ाकर घी गर्म करके हींग तथा जीरे का छौंक लगाइए। अब छौंक में दोनों सब्जियां को काटकर डाल दीजिए। ऊपर से नमक, धनिया, हल्दी और लाल मिर्च डाल कर थोड़ा सा पानी डाल दीजिए। (३) जब सब्जी गल जाए तो थोड़ा सा भून लीजिए। फिर आंच पर से उतारकर गर्म मसाला छोड़ दीजिए।

(१३) सूखी गोभी

सामग्री

५०० ग्राम गोभी के फूल, १०० ग्राम प्याज, ८० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक, इच्छा के अनुसार गर्म मसाला, हरा धनिया (कटा)।

विधि—(१) गोभी के फूलों को साफ करके डंठल उतारकर काट लीजिए। प्याज को भी टुकड़ों में काट लीजिए। (२) अब कड़ाही में घी डालकर गोभी तथा प्याज के टुकड़ों को छौंक दीजिए। (३) अब नमक डालकर ढक्कन से कड़ाही को ढक लीजिए। (४) जब गोभी सब्जी नरम पक जाए तो गर्म मसाला छिड़क दीजिए। (५) फिर ऊपर से कटा हुआ हरा धनिया छिड़क दीजिए।

यह सब्जी बड़ी स्वादिष्ट लगती है।

XVI रसेदार सब्जियां

Curries

आप बहुत-सी सब्जियां बनाना जानती हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं। पर जो सब्जी आपने अब तक न बनाई हो उसे भी बनाकर देखिए। हो सकता है दो चार बार बनाने से वह सब्जी सबको बहुत स्वादिष्ट लगे, इस तरह आपकी रसोई में कुछ नये व्यंजन प्रवेश पा जाएं। आइए, रसेदार सब्जियों को बनाइए।

रसेदार सब्जियों में पानी प्रायः सब्जी के प्रकार को दृष्टि में रखकर डाला जाता है, फिर इनमें आपकी अपनी रुचि भी महत्व रखती है। वैसे आप प्रायः सब्जियों के वजन के समान पानी डाल सकती हैं।

किस सब्जी में कितना पानी पड़ेगा, इसका अन्दाज़ा पकाते-पकाते कर लेना चाहिए। जितना पानी डालना हो, यदि आप पकाने से पूर्व ही एक-साथ डाल दें तो सब्जी बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

(१) रसेदार मटर-आलू

सामग्री

१०० ग्राम मटर के दाने, २०० ग्राम आलू, १०० ग्राम टमाटर ५० ग्राम घी, ५० ग्राम प्याज नमक स्वाद के अनुसार, हल्दी अदरक मात्रानुसार, जीरा, मिर्च, धनिया स्वादानुसार, २५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) आलू छीलकर टुकड़े कर लीजिए। (२) प्याज, अदरक, टमाटर काट लीजिए। (३) घी को किसी बर्तन में गर्म कीजिए। घी गर्म हो जाने पर प्याज तथा अदरक को अच्छी तरह भून लीजिए। (४) अब टमाटर मिलाइए और घी के मसाले से अलग होने तक भून लीजिए। (५) फिर मसाले (पिसे) में मटर, नमक तथा आलू मिला दीजिए और ७ मिनट तक पकाइए। (६) पानी डालिए। अब आंच को मध्यम करके १० मिनट तक पकने के बाद बर्तन को ठण्डा होने दीजिए। (७) बर्तन का ढक्कन उतारकर ऊपर हरा धनिया डाल दीजिए। फिर परोसिए।

(२) मटर पनीर

सामग्री

२५० ग्राम मटर, ७५ ग्राम पनीर, ७० ग्राम घी, पानी आधा लिटर इच्छानुसार अदरक, जीरा, धनिया हरी मिर्च ४ लौंग १ चम्मच हल्दी, आधा चम्मच मिर्च।

विधि—(१) मटर छीलकर धो लीजिए पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर घी में तलिए। (२) रंग बदलने पर उतार लीजिए।

(३) पतीली में दो चम्मच घी डालकर लौंग, जीरा, भून लीजिए। (४) जब मसाले भुन जायें तो मटर छौंककर आधा लिटर पानी डालिए। अब उस मिश्रण में नमक, मिर्च, हल्दी डालकर ढक दीजिए। (५) जब मटर गल जायें तथा दो तीन उबाल आ जायें तो पनीर डाल दें। अब कटी हुई मिर्च, अदरक, धनिया डाल दीजिए, थोड़ी देर बाद उतार लीजिए।

(३) गोभी-टमाटर रसेदार

सामग्री

४०० ग्राम गोभी, २५० ग्राम टमाटर, स्वाद के अनुसार मसाले।

विधि—(१) टमाटर का खूब पतला सूप बनाकर उसमें गोभी के टुकड़े डालकर पकाइए। (२) पानी पर्याप्त मात्रा में डालें जिससे गोभी गल जाए। (३) गल जाने पर एक छोटा चम्मच घी या तेल में हींग-जीरे का छौंक लगाइए। (४) यदि अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो हरा कटा धनिया, अदरक और मिर्च डाल दें।

(४) शलजम रसेदार

सामग्री

५०० ग्राम शलजम, डेढ़ चम्मच हल्दी, २ चाय के चम्मच धनिया, १ चम्मच जीरा, २ चम्मच चीनी, डेढ़ बड़ा चम्मच घी, एक चम्मच नमक, एक बड़ा चम्मच दही, थोड़ा-सा अदरक, आधा चम्मच लाल मिर्च।

विधि—(१) शलजम छीलकर मोटे मोटे टुकड़े कर लें। (२) अब किसी बर्तन में घी, दही, अदरक तथा नमक डालकर शलजम के टुकड़े भी डाल दें। (३) जब दही तल से लगने लगे तो हींग डालकर पानी का छींटा दे दें। (४) रंग बदल जाने पर हल्दी, धनिया, लाल मिर्च, जीरा तथा चीनी डालकर फिर पानी का छींटा

दें। (४) इस अन्दाज से पानी डालें कि शलजम गल जायें और चिकनाईवाला रस बना रहे।

(५) रसेदार मिश्रित सब्जी

सामग्री

४० ग्राम आलू, ५० ग्राम गाजर, ५० ग्राम फली, ५० ग्राम फूलगोभी ५० ग्राम खसखस, इच्छानुसार नमक ५० ग्राम सफेद कद्दू, आवश्यकतानुसार हल्दी मिर्च (पिसी) अदरक, १५ ग्राम घी ७५ मि० लि० पानी।

विधि—(१) सब्जियों को छीलकर काट धो लीजिए। (२) खसखस के दानों को धोकर बारीक पीस लें। अब किसी बरतन में घी डालकर गर्म कर लीजिए और अदरक को सब्जियों-समेत भूनिए। (३) अच्छी तरह भुन जाने पर उसमें सभी मसाले, खसखस (पिसा), नमक, अदरक और पानी मिलाकर बरतन को ढक्कन से ढक दीजिए। (४) जब सब्जियां गल जायें तो ढक्कन को उतारकर ऊपर धनिया डाल दें। अब आंच से बरतन को उतार लें। फिर इसे परोसें।

(६) कमल-ककड़ी रसेदार

सामग्री

२०० ग्राम कमल-ककड़ी (में), १५० ग्राम घी, मात्रानुसार दही, प्याज का मसाला, स्वादानुसार टमाटर, नमक।

विधि—(१) नर्म-नर्म में या कमल-ककड़ी लेकर छील लीजिए। अब उन्हें गोल गोल काट लीजिए। (२) पानी में में डालकर उबालें। (३) घी में दही तथा मसाला डालकर भूनिए। फिर अन्दाजे से पानी और नमक डालकर पकायें। (४) जब में गल

जायें तो आंच से उतारकर आधा नीबू निचोड़कर, गर्म मसाला बुरक दीजिए। अब रसेदार सब्जी तैयार है।

(७) पचमेल सब्जी (बंगाली)

सामग्री

१०० ग्राम मटर, २५० ग्राम घीया, २५० ग्राम बैंगन,
२५० ग्राम आलू, १०० ग्राम प्याज, १० हरी मिर्च,
घी भूनने के लिए, पानी ८०० मि० लि०, जीरा, मेथी,
तेजपात, चीनी, सौंफ, राई, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) प्याज, तेजपात, लाल मिर्च, जीरा, राई, मेथी, सौंफ, घी में भून लें। (२) इस मसाले में सारी सब्जियां डालकर हिलाती रहें। ८०० मिली लिटर पानी डालकर सब्जी को ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर पका लें। पचमेल सब्जी तैयार है।

(८) आलू-शलजम की रसेदार सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, २५० ग्राम शलजम, ७५ ग्राम घी,
थोड़ी-सी हींग, धनिया, हल्दी, जीरा, स्वाद के अनु-
सार नमक, मिर्च।

विधि—(१) आलू तथा शलजम को छीलकर काट दीजिए। फिर कड़ाही में घी डाल कर आलू तथा शलजम को भूनिए। (२) पतीली में घी डालकर हींग जीरे का छौंक देकर उसमें नमक, धनिया, हल्दी तथा मिर्च डालकर ढक दीजिए। अब आलू शलजम के टुकड़े मिश्रण में डाल दीजिए। (३) जब सब्जियां गल जायें तो उनमें गर्म मसाला छोड़ दीजिए। (४) सब्जी में इच्छानुसार पानी डालकर कुछ देर तक पकाइए।

(६) ओलन (तमिल)

सामग्री

५०० ग्राम घीया, १ कटोरी सेम के कटे हुए टुकड़े,

२ कटोरी नारियल का दूध, १ चम्मच जीरा, ५० ग्राम घी, रिसी लाल मिर्च, काली मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, ८०० मिली लिटर पानी।

विधि—(१) ८०० मिली लिटर पानी में घीया और मेम पकायें। (२) मसाले को कूट लें और इसमें नारियल का दूध मिला दें। (३) सब्जी पर यह दूध छोड़कर नमक भी डाल दें। एक दो उबाल आने पर उतार लें। लीजिए ओलन तैयार हो गया।

(१०) अवियल (तमिल)

सामग्री

४०० ग्राम चिड़चिड़ी, १०० ग्राम लाल पठा, २०० ग्राम दही, ३० ग्राम नारियल का तेल, १ कच्चा केला, २ सहजन की फलियां, १०० ग्राम गाजर, ५० ग्राम घीया, १ ताजा नारियल, ५-६ हरी मिर्चें, २ ३ मीठी नीम की पत्तियां, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सभी सब्जियों को काटिए और धो लीजिए। (२) नारियल तथा हरी मिर्च को मिलाकर बारीक पीसिए। (३) अब सभी सब्जियां पतीली में डालकर थोड़ा उबालिए। जब सब्जियां कुछ उबल जावें तो आंच से उतारें। फिर उन सब्जियों में दही नारियल, मिर्च और नमक मिलाइए। साथ ही हरी मिर्च तथा पिसा नारियल भी डाल दीजिए। (४) अब पतीली में नारियल का तेल गर्म करके सब्जियों पर डालकर कुछ देर तक आंच पर रखिए। अवियल तैयार है।

XVII तरकारियां

Tarkaris

तरकारी बनाने की विधि में मुख्य बात यह है कि ये घी

और सब्जियों के अपने रस में पकाई जाती हैं। जब सब्जी लगभग तैयार हो जाती है तो आंच बढ़ाकर मसाले उसमें डाल दिए जाते हैं। तरकारी में रसा होता है, परन्तु बहुत कम।

(१) मेथी-मटर

सामग्री

५०० ग्राम मेथी, २०० ग्राम मटर के दाने, इच्छानुसार अदरक, मिर्च, जीरा, धनिया, १५० ग्राम घी, स्वादानुसार नमक मिर्च, गर्म मसाला, हल्दी, ४ लौंग, थोड़ी-सी पिसी मेथी, १ नीबू।

विधि—(१) मेथी को चुनकर उबालिए। जब यह उबल जाए तो उसका पानी निकालकर, निचोड़कर सिल पर बारीक पीसिए। (२) किसी पतीली में घी डालकर उसमें मिर्च, अदरक, जीरा, हींग तथा लौंग का छौंक लगा दीजिए। अब उसमें पिसी मेथी डालकर धीमी आंच पर भूनिये। अच्छी तरह भुन जाने पर मिश्रण में मटर के दाने डालिए। (३) कुछ देर पश्चात उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और गर्म मसाला डालिए। अब मिश्रण में ३५० ग्राम पानी डालकर पतीली को ढककर पकने दें। (४) जब थोड़ा-सा पानी रह जाए तो नीबू का रस निचोड़ दीजिए।

(२) खोया मटर

सामग्री

२०० ग्राम खोया, २०० ग्राम मटर के दाने, १०० ग्राम टमाटर, मात्रानुसार हल्दी, धनिया, जीरा, हींग, १०० ग्राम घी, इच्छानुसार नमक, मिर्च, अदरक, हरी मिर्च।

विधि—(१) किसी पतीली में घी गर्म करके उसमें जीरा, अदरक, हींग तथा हरी मिर्च (कटी) का छौंक दीजिए। (२) जब

मसालों का रंग हल्का लाल हो जाए तो उसमें खोया डालकर धीमी आंच पर भूनिए। (३) जब खोये के रंग में परिवर्तन हो जाए तो उसमें पिसी हुई लाल मिर्च डाल दीजिए। (४) पांच मिनट के बाद मिश्रण में टमाटर काटकर डाल दीजिए। कुछ देर बाद मिश्रण में मटर के दाने डाल दीजिए। (५) जब वे भुन जायें तो अंदाज़े से नमक, पिसा धनिया तथा गर्म मसाला डालिए। फिर उसमें अन्दाज़े से पानी डालिए। (६) जब थोड़ा-सा पानी रह जाए तो उसमें एक बड़ा चम्मच घी डाल दीजिए। फिर हरे धनिया से सजा दीजिए।

(३) घीया की सब्ज़ी

सामग्री

आधा किलो घीया, १५ ग्राम धनिया १ ग्राम लाल मिर्च, ५० ग्राम घी, थोड़ी-सी हींग, २५० मि० लि० पानी, १ ग्राम हल्दी, २ ग्राम बड़ी इलायची, १ ग्राम काली मिर्च, ३ ग्राम सफ़ेद जीरा, नमक अन्दाज़ से, १० ग्राम खटाई।

विधि—(१) घीया छीलकर छोटा छोटा काट लीजिए। (२) अब हल्दी, काली व लाल मिर्च, इलायची धनिया आदि मसालों को पीस लें। (३) अब किसी बर्तन में घी डालकर गर्म कीजिए और उसमें सफेद जीरा, हींग डालकर तल लीजिए। (४) जब अच्छी तरह तल जाए तो उसमें घीया डाल दीजिए। (५) इसके साथ ही हल्दी, लाल मिर्च, काली मिर्च, धनिया, इलायची आदि डाल दें। (६) उसके बाद नमक डालकर बर्तन को ढक्कन से ढक दें। (७) घीया के गल जाने पर ऊपर से खटाई डाल दें और बर्तन को आग से उतार लें।

(४) छानार डालना (बंगाली)

सामग्री

२०० ग्राम पनीर, १ गांठ अदरक, १ टमाटर, १ तेज-पात, २ बड़े आलू, ३ लौंग, ३ इलायची, दालचीनी आवश्यकतानुसार जीरा, पिसी हल्दी, लाल मिर्च, नमक, हरी मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कड़ाही में घी डालकर पनीर के टुकड़े तल लें। (२) अदरक को छीलकर व हरी मिर्च बारीक-बारीक काट लीजिए, अब बारीक कटे अदरक, हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च, नमक पीस-कर मसाला बना लें और उसे लौंग, जीरा, तेजपात, दालचीनी, मिर्च, इलायची डालकर भून लें। (३) आलू, टमाटर, चीनी एक कटोरी पानी डालकर उबाल लें। उबलने पर पनीर के टुकड़े मिला लें। साथ ही सारा मसाला डालकर अच्छी तरह हिला दें। (४) धीमी आंच पर थोड़ी देर ढक्कन बन्द करके रखें। थोड़ी देर बाद उतारकर रखें। फिर परोसें।

(५) पेठे की सब्जी (मराठी)

सामग्री

१ किलो कटा पैठा, १ छोटा प्याज, ४ फांकें लहसुन घी तलने के लिए, १ गट्ठी अदरक १ बड़ा टमाटर, २०० ग्राम दही, हरी मिर्च, हरा धनिया, हल्दी, राई, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) ऊपर दिए मसाले थोड़ी देर तक भूनिए। (२) फिर उनमें पेठा और नमक डाल दीजिए और थोड़ी देर तक पकाती रहिए। (३) पक जाने पर उसमें दही डाल दीजिए। आप चाहें तो ऊपर से नारियल भी बुरक सकती हैं।

(६) चड़चड़ी (बंगाली)

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १ छोटा चम्मच पिसी हल्दी स्वाद के अनुसार नमक, १ छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, २ छोटे चम्मच खसखस २ छोटे चम्मच घी।

विधि—(१) घी में खसखस और लाल मिर्च तल लें। उसमें पिसी हल्दी नमक मिला दें। फिर आलू डाल। (२) सब्जी गल जाने पर २०० मिलीलिटर पानी डालें। (३) तब तक धीमी आंच पर पकायें जब तक पानी सूखकर एक तिहाई न रह जाय।

(७) दहीवाली सब्जी

सामग्री

३०० ग्राम दही, १ प्याज, १ अदरक की गांठ, काली मिर्च, लाल मिर्च, नमक, पिसा धनिया, हरी मिर्च, दाल चीनी मात्रानुसार, घी भूनने के लिए।

विधि—(१) अदरक, प्याज, हरी मिर्च आदि को घी में तल लें, फिर दूसरे मसाले भी डालकर भून लें। (२) मलमल के कपड़े में दही को छान लें। (३) अब छनी हुई दही मसाले में डालकर पकायें। आप थोड़ा-सा पानी भी डाल सकती हैं। (४) रसा सूख जाने पर उतार लीजिए। अब दहीवाली सब्जी तैयार है।

(८) केले की सब्जी

सामग्री

५०० ग्राम कच्चे केले अदरक एक गांठ तेल छौंकने के लिए हरी मिर्च, नमक, पिसी लाल मिर्च हल्दी, राई स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) केला को छिलके-सहित उबाल लीजिए। (२)

अब केले के छिल्के उतारकर उनके गोल गोल टुकड़े काट लीजिए (२) अब कड़ाही मे तेल डालकर उसमे राई डाल दीजिए। जब राई फूटने लगे तो उसमे कटे केले के टुकड़े, नमक, पिसी लाल मिर्च, हल्दी व बारीक कटी हरी मिर्च डालकर हिलाती रहें और लगभग आधा घण्टा तक पकायें। यह सब्जी बहुत स्वादिष्ट बनती है। इसे गरम गरम परोसिए।

अगर आप चाहें तो तेल के स्थान पर घी का भी प्रयोग कर सकती हैं।

(६) भुट्टे की सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम हरा भुट्टा भना, थोड़ी सी राई, मात्रानुसार गरम मसाला, हींग, कच्चा तेल, नमक।

विधि—(१) भुट्टे के हरे दानों को पीसने के पश्चात् कड़ाही में घी डालकर भून लें। अब दानों को निकाल लें। (२) फिर से कड़ाही मे तेल डालकर हींग तथा राई का छौंक लगाकर गरम मसाला उसमें मिला दें। (३) जब मसाले का रंग बदल जाए तो भुने हुए दाने मिश्रण मे मिला दें। (४) फिर ऊपर से पानी तथा नमक डालकर ढक्कन से कड़ाही को ढक दें। (५) अब धीमी आंच पर दानों को पकने दें। (६) सोंधापन आ जाने पर कड़ाही आंच से उतार लें। लीजिये, अब आपकी प्रिय सब्जी तैयार है।

(१०) ककड़ी की सब्जी

सामग्री

आधा किलो ककड़ी, ५ ग्राम नमक, ३ ग्राम पिसी खटाई, १० ग्राम गरम मसाला, २५ ग्राम घी, ३ ग्राम सफेद जीरा, १ ग्राम लाल मिर्च।

विधि—(१) ककड़ी के बीज निकालकर काट लीजिए। (२)

फिर किसी बर्तन में घी डालकर गर्म कीजिये। (३) गर्म घी में सफेद जीरा तथा लाल मिर्च डालकर भूनिए। (४) जब मसाले भुन जायें तो ककड़ी अच्छी तरह धोकर घी में छौंक दीजिये। (५) अब उस मिश्रण में नमक, पिसी खटाई तथा गर्म मसाला डाल दें। (६) अब बर्तन को किसी ढक्कन से ढक दें। इसमें जरा भी पानी न डालिएगा, क्योंकि ककड़ी में अपना पानी होता है। जब पानी सूख जाए तो उतार लें।

XVIII दालें

Legume

हमारे देश में दालें हमारे प्रतिदिन के भोजन का जरूरी अंग हैं। साठ के लगभग दालें पकाने की विधियां हमारे यहां प्रचलित हैं। ये शाकाहारी, गरीब और अमीर दोनों को अत्यधिक मात्रा में प्रोटीन प्रदान करती हैं। उड़द की दाल जहां पंजाब में अधिक प्रचलित है, अरहर की दाल गुजरात और महाराष्ट्र में। बनाने की विधि अपनी-अपनी है। आप जिस भी विधि से दाल बनाएं, एक बात का ध्यान रखें कि देगची में चढ़ाने से पहले दाल को अच्छी तरह पानी में धो लेना चाहिए।

दालों में पानी रसेदार सब्जियों से अधिक पड़ता है। प्रायः महिलाएं तिगुना पानी डालती हैं। आप अपनी रुचि से कम या ज्यादा डाल सकती हैं। पर एक बात का ध्यान रखियेगा। वह यह कि जितना पानी डालना हो, दालों के साथ डाल दीजिये। तभी वे स्वादिष्ट बनेंगी। यदि आप बीच-बीच में पानी डालेंगी, तो दाल चखने ही पतली तथा निःस्वादु लगने लगेगी।

(१) अरहर की दाल

सामग्री

३०० ग्राम अरहर की दाल, ५० ग्राम घी, हींग, जीरा, हल्दी, साबुत लाल मिर्च मात्रानुसार, नमक, खटाई स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अरहर की दाल को धोकर २० मिनट के लिए आंच पर रख दीजिए। यदि दाल पतली बनानी हो तो उसके अनुसार पानी डालिए। (२) जब एक उबाल आ जाए तो दाल मे हल्दी तथा नमक डालिए। फिर थोडी देर तक पकाइए। कुछ देर बाद देखें दाल गल गई है या नही। इस दाल को हिलाना नही चाहिए। यदि पानी की कमी महसूस हो तो ढक्कन पर कटोरी मे पानी गर्म कर लीजिए। फिर मिश्रण में पानी डाल लीजिए। (३) पक जाने पर मिश्रण मे खटाई डालकर उतार लीजिए। (४) अब हींग, जीरा तथा साबुत लाल मिर्चों का घी डालकर छौंक लगा दीजिए। अब दाल तयार है।

(२) तुहर दाल (गुजराती)

सामग्री

२५० ग्राम तुहर की दाल, थोडी सी राई, हल्दी, हींग, ३ गुच्छे ताजा हरा धनिया, ३ मीठी नीम की पत्तियां, ५० ग्राम टमाटर, आधा चम्मच गुड, १ चम्मच मिर्च स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) दाल को धोकर आच पर उबालिए। (२)जब दाल उबल जाए तो थोडी-सी दाल को मथ लीजिए। (३) अब घी गर्म करके राई, मीठी नीम की पत्ती तथा हींग से बघार दें। (४) अब मिश्रण मे टमाटर काटकर, नमक, मिर्च, हल्दी तथा गुड डाल दीजिए। (५) फिर बर्तन को ढक्कन से ढककर धीमी आच पर

पकने दीजिए। (६) जब दाल गल जाए तो आंच पर से उतारकर भाप में कुछ देर तक गलने दीजिए।

(३) साबुत उड़द

सामग्री

२०० ग्राम साबुत उड़द, २५ ग्राम राजमा, थोड़ी सी लाल मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक, १०० ग्राम घी, १०० ग्राम टमाटर, हींग थोड़ी सी, छोटा-सा अदरक का टुकड़ा, २-३ हरी मिर्चें।

विधि—(१) उड़द की दाल तथा राजमा को साफ करके धो लीजिए। (२) अब पतीली में दाल तथा राजमा डालकर पानी डाल दीजिए। (३) अदरक तथा टमाटर को काटकर दाल में डाल दीजिए। (४) साथ ही हरी मिर्चें तथा नमक मिला दीजिए। फिर पतीली को ढक्कन से ढककर आंच को तेज कर दीजिए। (५) जब दाल तथा राजमा गल जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (६) अब पतीली में घी गर्म करके लाल मिर्च डालकर दाल तथा राजमा डाल दीजिए। यह चावलों के साथ खाने में स्वादिष्ट लगती है।

(४) राजमा

सामग्री

२५० ग्राम राजमा, ५० ग्राम घी, १ बड़ा टुकड़ा अदरक, आधा लहसुन, आधा नीबू, १०० ग्राम प्याज, ५ हरी मिर्चें, थोड़ा सा हरा धनिया, पिसी लाल मिर्च, नमक, गर्म मसाला, हल्दी, सूखा धनिया, स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) राजमा को साफ करके भिगो दीजिए। प्रात

काल राजमा में नमक डालकर उबलने के लिए रख दीजिए। (२) प्याज, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च को बारीक काटकर पीस लीजिए। (३) जब राजमा उबल जाए तो नीचे उतार लीजिए। (४) अब कढ़ाही में घी डालकर, पिसा मसाला डालकर थोड़ी देर तक भून लीजिए। जब मसाला अच्छी तरह भुन जाए तो थोड़े राजमा डालकर थोड़ी देर और पकाइये। (५) थोड़ी देर बाद इसमें राजमावाला उबला हुआ पानी तथा शेष राजमा डाल दीजिए। १० १५ मिनट पकाइये। (६) उतारकर गर्म मसाला तथा बारीक कटा हरा धनिया ऊपर से डालकर हिला दीजिए और गर्म गर्म चावल के साथ परोसें।

(५) साबुत मूंग

सामग्री

२५० ग्राम साबुत मूंग, १०० ग्राम घी, १०० ग्राम टमाटर, २ ३ हरी मिर्चें, थोड़ी-सी लाल मिर्च, हींग इच्छानुसार, छोटा सा टुकड़ा अदरक, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत मूंग को साफ करके धो लीजिए। (२) अब पतीली में दाल के साथ पानी डालकर आग पर चढ़ा दीजिए। (३) अदरक तथा टमाटर को काटकर दाल में डाल दीजिए। (४) साथ ही हरी मिर्चें तथा नमक मिला दीजिए। फिर पतीली को ढक्कन से ढककर आंच को तेज कर दीजिए। (५) जब दाल गल जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (६) अब पतीली में घी गर्म करके लाल मिर्च डालकर दाल डाल दीजिए।

इसे आप रोटी के साथ-साथ चावलों के साथ भी खा सकते हैं।

(६) काले चने रसेदार

सामग्री

२५० ग्राम काले चने १ टुकड़ा अदरक, १ प्याज, १

टमाटर, लाल मिर्च, नमक, धनिया, गर्म मसाला, भाव
आवश्यकतानुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) काले चनों को साफ करके, धोकर भिगो दीजिए। (२) अगले दिन भीगे चनो को उसी पानी में नमक डालकर उबाल दीजिए। जब चने अच्छी तरह गल जाए तो उतार लीजिए। (३) अब प्याज, अदरक को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए। फिर कड़ाही या किसी बर्तन मे घी डालकर कटे प्याज व अदरक, लाल मिर्च और धनिया डालकर ५ मिनट के लिए भूनिए। (४) फिर इसमे टमाटर को धोकर काट लीजिए और थोडा पानी का छींटा लगाकर २ ३ मिनट तक आग पर रखिए। (५) अब गले चनो का पानी अलग रखकर सूखे चने डालकर ४ ५ मिनट तक रखें और छौंक लगा दें। थोडी देर बाद पहले निकाला उबला हुआ पानी डालें और ५-१० मिनट आग पर पकने के लिए रखें। (६) उतार कर थोडा गर्म मसाला डाल दीजिए और हिलाइए।

(७) काबुली मटर

सामग्री

२०० ग्राम काबुली मटर, ४ हरी मिर्च, हरा धनिया
थोडा-सा, १ नीबू, १ टुकडा अदरक (छोटा), पिसी लाल
मिर्च, गर्म मसाला, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मटर साफ करके एक रात के लिए किसी बर्तन में भिगो दीजिए। प्रात काल उसी पानी मे थोडा खाने का सोडा तथा नमक डालकर उबाल लीजिए। (२) जब मटर अच्छी तरह से उबल जाए तो इसमें से थोडे मटर निकालकर मसल लें फिर सारी सब्जी मे नीबू का रस पिसी लाल मिर्च गर्म मसाला, नमक, पिसा जीरा, बारीक कटी हरी मिर्च व हरा धनिया डालकर अच्छी तरह से हिलाइए और परोसें।

(८) उडद की दाल (छिलकेवाली)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल (छिलकेवाली), ५० ग्राम घी, मात्रानुसार हल्दी, मेथी, दालचीनी, हींग आवश्यकतानुसार तजपत्ता, जीरा तथा साबुत लाल मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक सोंठ, बड़ी इलायची।

विधि — (१) उडद की दाल को साफ करके २ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) फिर धोकर दाल के छिलके उतारकर दाल को आग पर चढ़ाइए। (३) जब एक उबाल आ जाए तो नमक तथा हल्दी डाल दीजिए। (४) जब दाल गल जाए तो आंच को धीमी कर दें। (५) फिर दाल में सोंठ, बड़ी इलायची तथा दालचीनी डाल दीजिए। (६) अब एक चम्मच घी डालकर हींग साबुत मिर्च, तेजपत्ता, मेथी तथा जीरे का बघार दे दीजिए। (७) बघार देते ही ढक्कन से बर्तन को ढक दें। पक जाने पर आंच से उतार लीजिए।

(९) उडद की दाल (कश्मीरी)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल, २-३ हरी मिर्चें, थोड़ा सा अदरक, हरा धनिया, हींग, जीरा, स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च।

विधि—(१) दाल को साफ करके आग पर चढ़ाइए। (२) पकने से पहले उसमें हरी मिर्च, अदरक और हरा धनिया काटकर डाल दीजिए और हींग को पानी में घोलकर दालवाले मिश्रण में डाल दीजिए। फिर कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाइए। साथ ही उसमें जीरा तथा पिसी हुई लाल मिर्च का छौंक लगा दीजिए।

टमाटर, लाल मिर्च, नमक, धनिया, गर्म मसाला, आव
श्यकतानुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) काले चनों को साफ करके, धोकर भिगो दीजिए। (२) अगले दिन भीगे चनों को उसी पानी में नमक डालकर उबाल दीजिए। जब चने अच्छी तरह गल जाएं तो उतार लीजिए। (३) अब प्याज, अदरक को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए। फिर कड़ाही या किसी बर्तन में घी डालकर कटे प्याज व अदरक, लाल मिर्च और धनिया डालकर ५ मिनट के लिए भूनिए। (४) फिर इसमें टमाटर को धोकर काट लीजिए और थोड़ा पानी का छींटा लगाकर २ ३ मिनट तक आग पर रखिए। (५) अब गले चनों का पानी अलग रखकर सूखे चने डालकर ४ ५ मिनट तक रखें और छौंक लगा दें। थोड़ी देर बाद पहले निकाला उबला हुआ पानी डालें और ५ १० मिनट आग पर पकने के लिए रखें। (६) उतार कर थोड़ा गर्म मसाला डाल दीजिए और हिलाइए।

(७) काबुली मटर

सामग्री

२०० ग्राम काबुली मटर, ४ हरी मिर्च, हरा धनिया थोड़ा-सा, १ नीबू, १ टुकड़ा अदरक (छोटा), पिसी लाल मिर्च गर्म मसाला, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मटर साफ करके, एक रात के लिए किसी बर्तन में भिगो दीजिए। प्रातःकाल उसी पानी में थोड़ा खाने का सोडा तथा नमक डालकर उबाल लीजिए। (२) जब मटर अच्छी तरह से उबल जाए तो इसमें से थोड़े मटर निकालकर मसल लें, फिर सारी सब्जी में नीबू का रस पिसी लाल मिर्च गर्म मसाला, नमक, पिसा जीरा, बारीक कटी हरी मिर्च व हरा धनिया डालकर अच्छी तरह से हिलाइए और परोसें।

(८) उडद की दाल (छिलकेवाली)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल (छिलकेवाली), ५० ग्राम घी, मात्रानुसार हल्दी, मेथी, दालचीनी, हींग आवश्यकतानुसार तेजपत्ता, जीरा तथा साबुत लाल मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक, सोंठ, बड़ी इलायची।

विधि – (१) उडद की दाल को साफ करके २ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) फिर धोकर दाल के छिलके उतारकर दाल को आग पर चढ़ाइए। (३) जब एक उबाल आ जाए तो नमक तथा हल्दी डाल दीजिए। (४) जब दाल गल जाए तो आंच को धीमी कर दें। (५) फिर दाल में सोंठ, बड़ी इलायची तथा दालचीनी डाल दीजिए। (६) अब एक चम्मच घी डालकर हींग, साबुत मिर्च, तेजपत्ता, मेथी तथा जीरे का बघार दे दीजिए। (७) बघार देते ही ढक्कन से बर्तन को ढक दें। पक जाने पर आंच से उतार लीजिए।

(९) उडद की दाल (कश्मीरी)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल, २-३ हरी मिर्चें, थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, हींग, जीरा, स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च।

विधि—(१) दाल को साफ करके आग पर चढ़ाइए। (२) पकने से पहले नमक हरी मिर्च, अदरक और हरा धनिया काटकर डाल दीजिए और हींग को पानी में घोलकर दालवाले मिश्रण में डाल दीजिए। फिर कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाइए। साथ ही उसमें जीरा तथा पिसी हुई लाल मिर्च का छौंक लगा दीजिए।

(१०) रौंगी दाल

सामग्री

१ कप रौंगी, राई, लाल मिर्च (पिसी), हल्दी, हींग, नमक स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) रौंगी को साफ करके एक रात के लिए भिगोकर रख दीजिए। प्रातः पानी निकाल दीजिए। (२) घी में मसाला अच्छी तरह छौंक दीजिए। (३) अब रौंगी डाल दीजिए। (४) अच्छी तरह [illegible] लाकर, पानी डालकर ढक्कन लगा दीजिए और मध्यम आंच पर पकाइए। (५) जब पक जाए तो एक चम्मच घी डालकर परोसिए।

(११) लाल मसूर की दाल

सामग्री

२५० ग्राम लाल मसूर की दाल आवश्यकतानुसार हींग, जीरा, लाल मिर्च, इच्छानुसार नमक खटाई, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) लाल मसूर (मल्का मसूर) की दाल को साफ करके भिगोकर रखिए। (२) फिर इसे पतीली में डालकर पकाइए। (३) पक जाने के बाद उसमे खटाई डालकर आंच पर से उतार लीजिए। (४) अब हींग, जीरा तथा लाल मिर्च का छौंक लगा दीजिए। लीजिए, दाल तैयार है।

(१२) मूंग की दाल (छिलकेवाली)

सामग्री

२०० ग्राम मूंग की छिलकेवाली दाल, ५० ग्राम घी थोड़ा-सा जीरा धनिया हल्दी, लाल मिर्च, हींग स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) मूंग की दाल को उबालिए। (२) जब एक

उबाल आ जाए तो उसमें हल्दी, नमक तथा धनिया डालकर पकाइए। (३) पकते पकते चिकनाहट सी आ जाने पर पानी डालकर पकाते रहिए। (४) फिर कड़ाही में घी गर्म करके लाल मिर्च, हींग आदि का छौंक लगाकर दाल को डाल दीजिए। लीजिए, अब दाल तैयार है।

(१३) चने की दाल

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम घी, इच्छानुसार सौंफ, दालचीनी, जावित्री, तेजपत्ता, मात्रानुसार नमक, साबुत लाल मिर्चें, गुड़, हल्दी, थोड़ी-सी हींग, जीरा, १ प्याज, थोड़ा-सा लहसुन।

विधि—(१) चने की दाल को पतीली में डालकर आग पर रखिए। (२) जब एक उबाल आ जाए तो हल्दी और नमक डाल दीजिए। (३) जब दाल पकने लगे तो भुनी हींग का घोल डाल दीजिए। साथ ही थोड़ा सा गुड़ भी डाल सकती हैं। यदि यह दाल गाढ़ी हो तो स्वादिष्ट लगती है। कुछ देर बाद दाल को आंच पर से उतार लीजिए। (४) अब कड़ाही में घी गर्म करके उसमें प्याज, लहसुन, तेजपत्ते, साबुत लाल मिर्च, जीरा और सौंफ का बघार लगा लें और, बघार में दाल को छोड़ दीजिए। दाल को सुगन्धित बनाने के लिए आप दाल में जावित्री तथा दालचीनी भी डाल सकती हैं।

(१४) छोला दाल (बंगाली)

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, थोड़ी सी हल्दी, जीरा, ४ हरी मिर्चें, ३ लौंग, २ ३ तेजपत्ते, स्वाद के अनुसार नमक, आधा नारियल, ३ लाल मिर्चें, थोड़ा सा अदरक, ८ टुकड़े दालचीनी, ५० ग्राम घी, इच्छानुसार इलायची।

विधि—(१) नारियल के छोटे-छोटे टुकड़े करके थोड़ा लाल होने तक भून लीजिए। (२) फिर चने की दाल को साफ करके धो लीजिए। (३) अब अदरक तथा हरी मिर्चें काटकर रखिए। (४) फिर पतीली में घी गर्म करके उसमें दालचीनी साबुत लाल मिर्चें लौंग, तेजपत्ता, इलायची, जीरा और अदरक डाल दीजिए। (५) अब मिश्रण में दाल, पानी, मिर्च, हल्दी तथा नमक मिला दीजिए। (६) अब पतीली को ढक्कन से ढकिए और आंच को तेज कर दीजिए। (७) जब दाल गल जाए तो ऊपर से तले हुए नारियल के टुकड़े डालिए। यह अधिकतर चावल के साथ परोसी जाती है।

(१५) मूंग की धुली दाल

सामग्री

२५० ग्राम मूंग की धुली दाल आवश्यकतानुसार लौंग हल्दी हींग, गर्म मसाला, छौंकने के लिए घी, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके धो लीजिए। (२) अब दाल को पतीली में डालकर पानी डाल दीजिए। फिर दाल में नमक तथा हल्दी डालकर आंच पर पकने दीजिए। (३) दाल घुल जाए तो उसमें गर्म मसाला डालकर लौंग और हींग का छौंक लगाकर आंच पर से उतार लीजिए। लीजिए अब दाल तैयार है।

(१६) उड़द की दाल

सामग्री

३०० ग्राम धुली उड़द थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, घी, हींग, जीरा आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) उड़द की धुली दाल को पानी में भिगोकर रखिए। (२) फिर उस हांडी में नमक डालकर

पकाएं। (३) जब पक जाए तो उसमें अदरक, हरी मिर्च, तथा हरा धनिया काटकर डाल दीजिए। फिर घी डालकर हींग तथा जीरे का छौंक दे दीजिए। अब दाल तैयार है।

(१७) भुट्टे की दाल

सामग्री

३ भुट्टे, ३० ग्राम घी, थोड़ा-सा धनिया, गर्म मसाला (साबुत), आधा गिलास दूध, १ चम्मच लाल मिर्च (पिसी), थोड़ी-सी हल्दी, हींग, जीरा, राई, इच्छानुसार नमक, शक्कर।

विधि—(१) भुट्टे के दानों को चाकू से निकाल लीजिए। अब किसी बर्तन में घी को गर्म करके उसमें जीरा, राई तथा हींग का छौंक लगा लें। (२) अब छौंकवाले बर्तन में भुट्टे के दानों को भूनिए। (३) अब भुने दानों में धनिया, लाल मिर्च, गर्म मसाला, हल्दी तथा नमक डालकर कुछ देर तक भूनिए। (४) भूनने की सुगंध आने पर दूध में पानी मिलाकर कुछ देर तक आंच पर पकने दें। (५) कुछ देर पश्चात मिश्रण में शक्कर तथा दही डालकर आंच से उतार लें। लीजिए, अब दाल तैयार है।

(१८) नवरत्नी दाल

सामग्री

५० ग्राम अरहर, ५० ग्राम चना (दाल), ५० ग्राम खिचड़ी, ५० ग्राम मूंग, ७५ ग्राम घी, १ नींबू, ५० ग्राम लोबिया, ५० ग्राम मटर (दाल) ५० ग्राम उड़द, ४० ग्राम अदरक, थोड़ी सी मेथी, राई, हींग, कलौंजी सौंफ।

विधि—(१) सभी दालों को पानी में डालकर उबालिए। उसमें अदरक को बारीक-बारीक काटकर मिला दें। (२) फिर

किसी बर्तन मे ४० ग्राम घी को गर्म करके उसमे मेथी, हींग, राई, सौंफ तथा मगोंजी डालकर दाल बघारिए। फिर अन्दाज़े से पानी डालकर दाल को आंच पर रख दीजिए। (३) जब दाल गल जाए तो ऊपर से बाकी बचा घी डाल दीजिए। साथ ही नीबू भी निचोड दीजिए।

XIX दाल-मिश्रित सब्जियां

Vegetables mixed with Lentils

कुछ सब्जियों मे दालें डालकर भी पकाया जाता है। ये खाने मे बड़ी स्वादिष्ट लगती हैं।

(१) मूंग की दाल और पालक

सामग्री

१०० ग्राम मूंग की दाल, २५० ग्राम पालक, नमक, मिर्च, हींग, हल्दी स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके धो लीजिए। फिर उसे २ ४ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) अब पालक को साफ करके धो लीजिए। साथ ही मूंग की दाल को उबाल लीजिए। (३) एक बर्तन मे घी डालकर उसमे नमक, मिर्च, हल्दी, हींग आदि डालकर उसमे उबली हुई दाल तथा पालक डालकर छौंक लगा दीजिए।

दालमिश्रित सब्जी तैयार है। इसे रोटी के साथ गर्म-गर्म परोसिए।

(२) लौकी और चने की दाल

सामग्री

२०० ग्राम लौकी, २०० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम

घी, गर्म मसाला, हींग, जीरा मात्रानुसार, नमक, खटाई स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चने की दाल को पानी में २ घंटे के लिए भिगो कर रखिए। फिर दाल को पकाइए। (२) जब दाल आधी पक जाए तो लौकी के पतले पतले टुकड़े करके दाल में डाल दीजिए। (३) जब दाल और लौकी पक जाए तो दाल में खटाई और गर्म मसाला डाल दीजिए। (४) अब जीरे तथा हींग की छौंक लगाकर परोसिए।

(३) अरहर-शकरकन्दवाली दाल (गुजराती)

सामग्री

आधा कटोरी अरहर की दाल, १०० ग्राम शकरकन्द, हरी मिर्च, अदरक, गुड़, हींग, नमक स्वाद के अनुसार, २० ग्राम इमली, घी छौंकने के लिए, १ छोटा चम्मच हल्दी।

विधि—(१) अरहर की दाल को अच्छी तरह से साफ करके व धोकर भिगो दीजिए। (२) डेढ़ दो घंटे बाद शकरकन्द छीलकर उसके टुकड़े कर दें। (३) इमली को भिगोइए। (४) अब ४०० ग्राम पानी में अरहर की दाल उबालें। ध्यान रहे कि आपने जिस पानी में दाल भिगोई थी, उसी में दाल पकाएं ताकि पौष्टिक तत्व बने रहें। (५) अब शकरकन्द को अलग से उबलने दें। नर्म पड़ने पर मसलकर भूने हुए मसाले में तल दें। अब मसाले में तली हुई यह शकरकन्द दाल में डाल दें। दो उबाल आने पर दाल को उतार लें।

(४) मिली जुली सब्जियों की भाजी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १०० ग्राम टमाटर, १०० ग्राम बन्द गोभी, आधा लहसुन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, जीरा, अमचूर, हरा धनिया मात्रानुसार, ४

किसी बर्तन मे ४० ग्राम घी को गर्म करके उसमे मेथी, हींग, राई, सौंफ तथा कलौंजी डालकर दाल बघारिए। फिर अन्दाज़े से पानी डालकर दाल को आंच पर रख दीजिए। (३) जब दाल गल जाए तो ऊपर से बाकी बचा घी डाल दीजिए। साथ ही नीबू भी निचोड दीजिए।

XIX दाल-मिश्रित सब्जियां

Vegetables mixed with Lentils

कुछ सब्जियो मे दालें डालकर भी पकाया जाता है। ये खाने मे बडी स्वादिष्ट लगती हैं।

(१) मूग की दाल और पालक

सामग्री

१०० ग्राम मूग की दाल, २५० ग्राम पालक, नमक, मिर्च, हींग, हल्दी स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मूग की दाल को साफ करके धो लीजिए। फिर उसे २-४ घटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) अब पालक को साफ करके धो लीजिए। साथ ही मूग की दाल को उबाल लीजिए। (३) एक बर्तन मे घी डालकर उसमे नमक, मिर्च, हल्दी, हींग आदि डालकर उनमे उबली हुई दाल तथा पालक डालकर छौंक लगा दीजिए।

दालमिश्रित सब्जी तैयार है। इसे रोटी के साथ गर्म-गर्म परोसिए।

(२) लौकी और चने की दाल

सामग्री

२०० ग्राम लौकी, २०० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम

घी, गम मसाला, हींग, जीरा मात्रानुसार, नमक, खटाई स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चने की दाल को पानी में २ घंटे के लिए भिगो कर रखिए। फिर दाल को पकाइए। (२) जब दाल आधी पक जाए तो लौकी के पतले पतले टुकडे करके दाल मे डाल दीजिए। (३) जब दाल और लौकी पक जाए तो दाल मे खटाई और गम मसाला डाल दीजिए। (४) अब जीरे तथा हींग की छौंक लगाकर परोसिए।

(३) अरहर-शकरकन्दवाली दाल (गुजराती)

सामग्री

आधा कटोरी अरहर की दाल, १०० ग्राम शकरकन्द, हरी मिर्च, अदरक, गुड, हींग, नमक स्वाद के अनुसार, २० ग्राम इमली, घी छौंकने के लिए, १ छोटा चम्मच हल्दी।

विधि—(१) अरहर की दाल को अच्छी तरह से साफ करके व धोकर भिगो दीजिए। (२) डेढ़ दो घंटे बाद शकरकन्द छीलकर उसके टुकडे कर दें। (३) इमली को भिगोइए। (४) अब ४०० ग्राम पानी मे अरहर की दाल उबालें। ध्यान रहे कि आपने जिस पानी मे दाल भिगोई थी, उसी मे दाल पकाएं ताकि पौष्टिक तत्त्व बने रहें। (५) अब शकरकन्द को अलग से उबलने दें। नम पडने पर मसलकर भूने हुए मसाले मे तल दें। अब मसाले मे तली हुई यह शकरकन्द दाल मे डाल दें। दो उबाल आने पर दाल को उतार लें।

(४) मिली जुली सब्जियों की भाजी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १०० ग्राम टमाटर, १०० ग्राम बन्द गोभी, आधा लहसुन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, जीरा, अमचूर, हरा धनिया मात्रानुसार, ४

हरी मिर्चें, १०० ग्राम मटर, १०० ग्राम प्याज, १ इंच अदरक, ३० ग्राम घी।

विधि—(१) सब्जियों को छीलकर काट लीजिए। प्याज अदरक, लहसुन, हरी मिर्च को बारीक बारीक काट लीजिए। (२) अब कड़ाही में घी गर्म करके उसमें नमक हल्दी लाल मिर्च और जीरा डालकर कटी सब्जियां बीच में डाल दीजिए और अच्छी तरह से हिलाइए। (३) थोड़ा सा पानी डालकर तब तक सब्जी पकाइए जब तक कि वह अच्छी तरह गल न जाए। (४) जब सब्जी अच्छी तरह से गल जाए तो उतारकर अमचूर और बारीक कटा हरा धनिया बुरक दीजिए और उतार दीजिए। लीजिए सब्जी तैयार है।

XX शाकाहारी सब्जियां, मांसाहारी स्वाद
Vegetarian Recipes, Non-Vegetarian Taste

कुछ तरकारी-भाजियों का स्वाद मांस की तरह होता है। जो लोग मांस नहीं खाते, वे इन्हें बड़े चाव से खाते और खिलाते हैं। यहां ऐसी चौदह सब्जियां बनाने की विधि दी गई है। आप अपनी इच्छा और रुचि के अनुसार कोई-सी सब्जी बनाइए और मेहमानों की वाहवाही लूटिए।

(१) गोभी का कीमा

सामग्री

१ छोटी फूलगोभी, १ प्याज, २ फांकें लहसुन, २ सूखे आंवले (पिसे), १ टमाटर नमक स्वाद के अनुसार १५० ग्राम साबुत मूंग की दाल, थोड़ा सा हरा धनिया, १५० ग्राम अदरक, १५० ग्राम मटर के दाने, थोड़ा सा सूखा धनिया, हल्दी, लाल मिर्च, गर्म मसाला

अन्दाज़े से।

विधि—(१) छिलकेवाली मूंग की दाल को एक दिन पहले पानी में भिगोकर रखिए। दूसरे दिन दाल को धो लीजिए। (२) अब किसी कड़ाही में कुछ घी डालकर उसमें कटी हुई फूलगोभी को तल लीजिए। जब यह लाल हो जाए तो घी में से निकाल लीजिए। (३) फिर उसी बचे हुए घी में दाल की बनी हुई पिट्ठी और सूखे पिसे आदले भूनिए। (४) सूखे पिसे आवले डालने से पिट्ठी का रंग कीमे की तरह हो जाएगा। (५) ध्यान रहे कि पिट्ठी जलने न पाए। जब पिट्ठी खिलने लगे तो उतार लीजिए। (६) अब मटर के दानों का हल्का सा गलाइए। (७) फिर किसी अलग कड़ाही में घी डालकर प्याज व लहसुन भून लीजिए। (८) अब कड़ाही में सभी मसाले तथा टमाटर डालकर भूनिए। इस मिश्रण में भुनी पिट्ठी, मटर, गोभी डालकर तथा थोड़ा-सा पानी मिलाकर धीमी आंच पर रख लीजिए। (९) जब भुन जाए तो ऊपर से गरममसाला, कटा अदरक तथा कटा हुआ हरा धनिया डालकर उतार लीजिए। अब गोभी का कीमा तैयार है।

(२) कटहल का कबाब

सामग्री

५०० ग्राम कटहल, १२५ ग्राम बेसन, १०० ग्राम घी,
५० ग्राम चावल, इच्छानुसार नमक, मिर्च (पिसी),
मात्रानुसार हल्दी, हींग, जीरा।

विधि—(१) कटहल को बारीक काटकर उबालिए। अब मसाले पीस लें तथा भीगे चावलों को पीसकर पिसे मसाले में मिला दें। (२) फिर कटहल के टुकड़ों को उबालकर निचोड़ लें। (३) अब बेसन को खूब फेंट लें और पानी में एक बूंद घुला हुआ बेसन टपकाकर देख लें। (४) बूंद पानी के ऊपर आ जाने पर मसालेदार चावल, नमक और खटाई को बेसन के घोल में मिला

दें। (५) अब एक गहरी कड़ाही में घी डालकर आंच पर चढ़ा दें। (४) घी के अच्छी तरह गर्म हो जाने पर मिश्रित कटहल की गोल गोल लोई बनाकर जरा सा हाथ से दबाकर चपटा कर दें और घी में डाल दें। जब उनका रंग बदल जाए तो आंच पर से उतार लें। सब्जी तैयार है।

(३) दालों के कबाब

सामग्री

१५० ग्राम मसूर की दाल, १५० ग्राम चने की दाल, १५० ग्राम मूंग की दाल, २०० ग्राम बेसन, तेजपात, लहसुन, हल्दी मिर्च, प्याज, नमक, जीरा, दालचीनी इच्छानुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) मसूर, मूंग व चने की दाल को साफ करके व धोकर रात को भिगो दें। (२) सवेरे उन्हें सिल पर बारीक पीस लें। इसमें नमक मिर्च मिलाकर पतला घोल बनाएं। फिर इसे घी में भून लें। (३) जब घोल सख्त पड़ जाए तो उसे घोट लें। (४) अब हाथों पर घी लगाकर पिट्ठी की गोलियां बनाएं। (५) फिर बेसन लगाकर घी में तल लें। (६) अब एक पतीली लेकर मसाला भून लें। इसमें पानी डालकर सब्जी के तले हुए कबाब डाल दें। (७) फिर इन्हें धीमी आंच पर पका लें। आप इन्हें अपने नये मेहमानों को बड़े चाव के साथ खिलाइए और उनकी वाहवाही लूटिए।

(४) चॉप (बंगाली)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, २ स्लाइस सूखी डबलरोटी का चूरा, ३ हरी मिर्च, ३ इलायची, छोटा टुकड़ा दालचीनी, जीरा पिसी काली मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, घी भूनने के लिए १ बड़ा चम्मच सिरका, २०० ग्राम मटर के दाने, १ बड़ा टुकड़ा अदरक, २०० ग्राम मैदा,

१०० ग्राम चीनी, ३ लौंग, तेजपात थोडा-सा।

विधि—(१) मसले हुए आलुओं में पिसी काली मिर्च, नमक, चीनी मिला दें। (२) मटर के दानों में हरी मिर्च, जीरा, सिरका, अदरक मिला दें। (३) गर्म घी में लौंग, इलायची, दालचीनी, तेजपात आदि मिला दें। फिर उसमें मटर के दानोंवाला मिश्रण मिला दें। अब आग से उतारकर उसे ठण्डा कर लें (४) आलू की की छोटी छोटी पेडियां बना लें और हर पेडी में मटर वाला मिश्रण मिलाती जाए। (५) अब हर चॉप को मैदे के घोल में डुबोकर डबलरोटी का पलोथन लगाए (७) फिर उसे भी तल लें।

बड़ा स्वादिष्ट चाप तैयार हो जाएगा।

(५) कमल-ककडी का कबाब

सामग्री

२५० ग्राम कमल ककडी, १०० ग्राम बेसन, थोडी-सी दही, इच्छानुसार गर्म मसाला।

विधि—(१) कमल ककडी को छुरचकर उनके छोटे छोटे टुकडे करके उबाल लीजिए। (२) जब कमल ककडी उबल जाए तो उसे पीसकर उसमें बेसन, मसाला और दही मिला दीजिए। (३) अब सारे मिश्रण की गोलियां बनाकर सेंक लीजिए। कमल-ककडी का कबाब तैयार है।

(६) मूग की दाल का कबाब

सामग्री

५०० ग्राम मूग की दाल (पिट्ठी), थोडे से लौकी के लच्छे, मात्रानुसार गर्म मसाला, हरा धनिया, आवश्यकतानुसार घी, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) कढ़ाही में घी डालकर गर्म करें। घी अच्छी

तरह गर्म हो जाने पर उसमें मूंग की दाल की पिट्ठी, लौकी के लच्छे, गर्म मसाला, तथा हरा धनिया मिला दीजिए। (२) अब कड़ाही को आंच पर से उतार लीजिए। जब मिश्रण कुछ ठण्डा हो जाए तो उसकी गोलियां बनाकर घी में तल लीजिए। (३) अब मसाला भूनकर पानी डाल दीजिए। पानी जब उबल जाए तो गोलियां डालकर नमक डाल दीजिए।

(७) खोये का कीमा

सामग्री

२५० ग्राम खोया, २५० ग्राम हरी मटर, २५० ग्राम आलू, आवश्यकतानुसार घी, १ टुकड़ा अदरक तथा प्याज, तेजपत्ता, हरा धनिया, मात्रानुसार हल्दी, धनिया, मिर्च गर्म मसाला, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) खोये का रंग हल्का बादामी होने तक भूनिए। (२) अब देगची में घी डालकर बारीक कटा प्याज तथा अदरक का छौंक दीजिए। प्याज तथा अदरक में तेजपत्ता डालें। (३) अब हल्दी, मिर्च तथा धनिया पीसकर भूनिये। (४) मसाला अच्छी तरह भुन जाने पर उसमें बारीक कटे आलू तथा मटर मसलकर डाल दीजिए। (५) फिर मिश्रण में थोड़ी सी चीनी भी डाल दीजिए। (६) जब एक उबाल आ जाए तो खोया भी डाल दीजिए। (७) अब मिश्रण में थोड़ा-सा गर्म मसाला तथा हरा धनिया डालकर आंच से उतार लीजिए। (८) फिर सारे मिश्रण को किसी चीनी की प्याली में डालिए।

(८) शाकाहारी कीमा

सामग्री

२५० ग्राम मसाला १५० ग्राम मटर आवश्यकतानुसार घी, मात्रानुसार काली मिर्च, हल्दी, धनिया, गर्म

ममाला, स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, छोटी इलायची।

विधि—(१) मसालों का हमामदस्ते में बारीक पीस लीजिए। (२) कड़ाही में घी डालकर पिसे मसाला को लाल होने तक भूनिए। (३) अब पतीली को आंच पर चढ़ाकर घी गर्म करिये। उसमें मिर्च, धनिया, हल्दी गरम मसाला आदि भूनिये। (४) फिर मटर के दाने निकालकर मसालों में डाल दें। साथ में ही भुने मखाने भी मिश्रण में मिला दीजिये। अब अन्दाजे से नमक तथा पानी डालकर बरतन को ढक दीजिए। (५) मटर गल जाने पर आंच से उतारकर इलायची तथा काली मिर्च को पीसकर ऊपर से बुरक दीजिये।

शाकाहारी कीमा तैयार है।

(६) कटहल की सब्जी

सामग्री

आधा किलो कटहल, २ ग्राम बड़ी इलायची, १ ग्राम सफेद जीरा २ ग्राम तेजपात, २ ग्राम लाल मिर्च, १२५ ग्राम घी, १२५ ग्राम पानी, १ ग्राम लौंग, २ ग्राम दालचीनी, १ ग्राम जीरा, २ ग्राम काली मिर्च, १ ग्राम हल्दी ७५ ग्राम खट्टा दही, १० ग्राम नमक।

विधि—(१) हाथ और चाकू पर सरसों का तेल लगा लें। (२) अब कटहल को छीलकर टुकड़े टुकड़े कर लीजिये। (३) अब कटहल के टुकड़ों को उबाल लें। जब अच्छी तरह गल जाये तो उतार लें। (४) अब इलायची, लौंग, जीरा, तेजपात, लाल मिर्च, दालचीनी, काला जीरा, काली मिर्च, हल्दी आदि मसालों को पीस लें। (५) अब मसाले के मिश्रण में पानी डाल लें। याद रहे, मसाले से पानी अधिक न हो। (६) फिर घी को किसी बरतन में डालकर मसाला तलिए और जब सुगन्ध आने लगे तो उबले हुए कटहल के टुकड़े घी में डालिये। (७) जब कटहल पकने लगे तो खट्टा दही, पानी और नमक डालकर ढक दीजिये। सब्जी के गल

जाने पर उतार लें।

(१०) गुच्छियों की सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम मोटी गुच्छियां, १२५ ग्राम घी, २ कश्मीरी मिर्चें, १ प्याज, २ लाल टमाटर, १ टुकड़ा अदरक, दही थोड़ा-सा, इच्छानुसार गर्म मसाला, नमक।

विधि—(१) गुच्छियों की मिट्टी निकालकर अच्छी तरह धोकर रात को उतने पानी में भिगोयें जितना कि रसे के काम आ जाये। (२) अब प्याज तथा अदरक अलग बारीक पीस लें। फिर कश्मीरी मिर्चों के बीज निकालकर हल्दी और धनिये के साथ रगड़ लें। (३) फिर पतीली में घी डालकर सभी पिसे मसाले डालकर दही के साथ भून लें। (४) गर्म गर्म पानी में टमाटर डालकर उनका छिलका उतार लें और टमाटर कुतरकर मसालों के साथ भून लें। (५) अब गुच्छियों को मसाले में डालकर भूनिये। अन्दाजे से पानी तथा नमक डालें। जब मसाले घी छोड़ दें तो आंच से उतारकर ऊपर से गर्म मसाला छोड़ दें।

गुच्छियों की सब्जी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

(११) जिमीकन्द की सब्जी

सामग्री

३०० ग्राम जिमीकन्द, १५० ग्राम घी, इच्छानुसार कुतरा हुआ प्याज, ५० ग्राम दही, स्वादानुसार नमक, गर्म मसाला, १ नीबू, १ टमाटर, थोड़ा-सा हरा धनिया।

विधि—(१) हाथ में थोड़ा सा घी लगाकर जिमीकन्द छीलिये। (२) इसके छोटे छोटे टुकड़े करके घी में तल लीजिये। जब टुकड़े बादामी रंग के हो जायें तो बर्तन आंच से उतार लीजिये।

(३) अब ५० ग्राम घी में मसाले भून लीजिये। जब मसाले कुछ भुन जायें तो उनमें दही तथा टमाटर डाल दीजिए। इसे फिर भूनिए। इसके बाद उसमें जिमीकन्द के कटे टुकड़े डाल दीजिए। (४) अब सब्जी का जितना रस बनाना चाहें, उस अन्दाजे से पानी डाल दीजिए। साथ ही स्वाद के अनुसार नमक भी डाल दीजिए। (५) जब जिमीकन्द के टुकड़े गल जायें तो आँच धीमी करके पकाइए। (६) अब सारे मिश्रण में आधे नीबू का रस, गरम मसाला तथा हरा धनिया कुतरकर डाल दीजिए।

जिमीकन्द की सब्जी सूखी भी बनाई जा सकती है।

(१२) कटहलवाला पुलाव

सामग्री

आधा किलो कटहल, १२५ ग्राम दही, ७५ ग्राम घी, इच्छा के अनुसार किशमिश, ५-७ बादाम की गिरियां, २५० ग्राम चावल, १ चम्मच लाल मिर्च, थोड़ी-सी हींग, जीरा, आवश्यकतानुसार नमक, आधा चम्मच हल्दी।

विधि—(१) कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े करके उबाल लीजिए। उबल जाने पर टुकड़े ठण्डे कर लें। (२) जब टुकड़े ठण्डे हो जाएं तो उनका पानी निकाल लें। (३) अब पतीले में घी गरम करें। (४) घी गर्म हो जाने पर उसमें हल्दी, हींग, जीरा, मिर्च तथा नमक डालिए। (५) अब मसालों में कटहल भी डाल दें। जब कटहल भुन जाए तो चावल धोकर मिश्रण में मिला दें। (६) साथ ही पानी तथा नमक डालकर धीमी आंच पर पकने दें। पानी इतना अधिक न डालें कि चावल डूब जाए। जब चावल पक जाए तो किशमिश तथा कटी हुई बादाम की गिरियां डाल दें। अब पुलाव तैयार है।

(१३) गुच्छियोंवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ५० ग्राम घी, १० ग्राम गुच्छिया, काला जीरा, काली मिर्च अंदाज से, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गुच्छियों के मिट्टीवाले डंठल तोड़ डालिए। (२) फिर उन्हें अच्छी तरह धोकर उनकी सारी मिट्टी धो दीजिए। फिर रात को भिगोकर रख दीजिए। सुबह फिर से धो लीजिए। (३) चावलों को दो घंटों के लिए पानी में भिगोकर रखिए। (४) गुच्छियां को घी में भून लीजिए। फिर काली मिर्च तथा जीरा डालकर डाल दीजिए। (५) फिर अन्दाजे से पानी डालकर उबाल आने दीजिए। (६) पानी के सूख जाने पर भिगोए हुए चावल डालकर ऊपर से नमक छोड़ दीजिए। (७) जब चावल में एक कनी आ जाए तो दूध में थोड़ी-सी चीनी घोलकर उसे चावलों पर छिड़क दीजिए। फिर उसे धीमी आंच पर थोड़ी देर के लिए पकाइए।

अब पुलाव तैयार है।

(१४) सब्जी का कोरमा

सामग्री

५०० ग्राम आलू, १२० ग्राम बन्द गोभी, ६० ग्राम नारियल, थोड़ा-सा गरम मसाला ६० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक २०० ग्राम मटर, १२५ ग्राम सेम, थोड़ा सा अदरक ३ ४ हरी मिर्चें, १ गुच्छी हरा धनिया आधा नींबू का रस १ चम्मच सौंफ।

विधि—(१) सभी सब्जियों को काटकर उबालिए। (२) अब हरी मिर्च हरा धनिया आधा प्याज तथा सौंफ को मिलाकर पीसिए। फिर गरम मसाले को भूनकर पीसिए। (३) नारियल को

पीसकर उसका रस निकाल लीजिए। (४) इसके बाद घी को गर्म करके आधा प्याज डालकर भूनिए। फिर इसमें गर्म मसाला तथा पिसे मसाले मिलाकर अच्छी तरह भून लीजिए। (५) अब इस मिश्रण में सब्जियां डालकर भूनिए। (६) फिर सब्जियोंवाले मिश्रण में गोले का रस मिलाकर उबालिए और ऊपर से नींबू का रस डालकर गर्म-गर्म परोसिए।

XXI मधुर व्यंजन

Sweet Dishes

(१) दूधवाली रोटी

सामग्री

५०० ग्राम आटा, १५० ग्राम घी, २५० ग्राम बूरा, २५ ग्राम किशमिश, २५ ग्राम गोला, ५ ग्राम पिस्ता, थोड़े-से इलायची दाने, खाने का सोडा, समुद्र झाग।

विधि—(१) आटे को घी में डालकर अच्छी तरह मसल लीजिए। अब उसमें बूरा, समुद्र झाग, तथा खाने का सोडा मिलाइए। (२) दूध को छिड़ककर सान लीजिए। सान लेने के पश्चात् रोटी के आकार की लोई बनाइए। फिर लोई को दबा-दबाकर रोटी की तरह बनाइए। इसको नान-खताई की तरह चढ़ाइए। (३) जब रोटी फूल जाए तो ऊपर मेवा लगा दीजिए। जब रोटी का रंग हल्का बादामी हो जाए तो उतार लीजिए।

(२) सुखियन (मद्रासी मीठी कचौरी)

सामग्री

१ कटोरी उड़द की भिगी दाल (भरने के लिए), १ कटोरी चने की दाल (तलने के लिए), ४०० ग्राम गुड़, १ खोपरा कद्दूकश किया, २ इलायची, घी तलने

के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गुड को पानी डालकर आग पर रखकर चाशनी बना लीजिए। (२) अब चने की दाल व नारियल को पीस लीजिए और चाशनी में डाल दीजिए। थोड़ा सूख जाने पर बहुत धीमी आग पर इसे पकाइये। (३) अब हाथ पर थोड़ा घी लगाकर छोटी छोटी गोलियां बना लीजिए। (४) पिसी हुई उड़द की दाल में थोड़ा नमक मिलाकर, हिलाकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। (५) अब इन गोलियों को घोल में डालकर घी में इतना तलिए कि लाल हो जाए।

सुखियन तयार है। इसे आप गर्म व ठण्डा दोनों प्रकार में परोस सकते हैं।

(३) गुड का पराठा (पंजाबी भुसरी)

सामग्री

५०० ग्राम गेहूं का आटा, २५० ग्राम गुड घी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) गेहूं के आटे में पानी डालकर गूंध लीजिए। (२) आटे के पेड़े बनाकर रोटी बेल लीजिए। फिर दूसरी रोटी बेल लीजिए। पहली रोटी पर पिसा हुआ गुड डाल दीजिए, ऊपर दूसरी रोटी डाल दीजिए और दोनों के किनारे मोड़ दीजिए। ध्यान रहे कि दोनों रोटी के किनारे इस प्रकार मोड़ें कि गुड बाहर न निकल पाए। फिर धीरे से थोड़ा बेलकर, तवे पर घी लगाइए। फिर आराम से पराठा उठाकर तवे पर डाल दीजिए। हल्की आंच पर पकाए। (३) जब यह लगे कि रोटी एक तरफ से पक गई है तो रोटी के किनारोंपर घी लगाकर आराम से पलट दीजिए। किनारा को अच्छी तरह से पकाए ताकि किनारे कच्चे न रह जाए। जब किनारे अच्छी तरह से पक जाए तो उतारकर, घी लगाकर गरम गरम परोसें।

(४) मलाई की मोहिनी पूरी

सामग्री

१ लिटर दूध, ५० ग्राम अरारोट, ५०० ग्राम चीनी, मानानुसार घी, इच्छानुसार पिस्ता।

विधि—(१) दूध की रबड़ी बनाइए। जब रबड़ी तैयार हो तो उसमें अरारोट मिला दीजिए। (२) फिर चीनी की डेढ तार-वाली चाशनी बनाइए। (३) अब किसी कड़ाही में घी गर्म करके एक एक चम्मच से रबड़ी तथा अरारोट का घोल डालकर सेंकिए। सिक जाने पर सलाई से निकाल निकालकर चाशनी में डालती जाए। (४) १५ मिनट के बाद चाशनी में से निकालकर थाली में डालिए। यदि आप चाहें तो पूरियों पर पिस्ता भी डाल सकती हैं।

(५) मीठी उड़िया पूरी

सामग्री

२ कप धुली हुई मूंग की दाल, घी तलने के लिए २०० ग्राम चीनी, ४ कप चावल का आटा।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके, व धोकर भिगो दीजिए। अगले दिन प्रात दाल को सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए। (२) इस प्रकार बनी पिट्ठी में ४ कप चावल का बारीक कुटा आटा तथा चीनी डालकर घोल लीजिए। (३) अब कड़ाही में घी को गर्म करके कलछी की सहायता से एक एक कलछी घोल गर्म घी में डालती जाइये। (४) जब एक तरफ पक जाए तो पोनी की सहायता से पलट दीजिए और जब दोनो तरफ हल्का हल्का लाल हो जाए तो पूरी को निकाल लीजिए।

(६) मीठे चावल

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २५० ग्राम चीनी, १०० ग्राम घी,

१२५ ग्राम दूध।

विधि—(१) चावल साफ करके दो-तीन बार साफ पानी से धो लीजिए। (२) अब चीनी को ८०० मि०लि० पानी में घोलिए। घुली चीनी में चावलों को डालकर आंच पर रख दें। (३) जब चावल उबलकर गल जाए और पानी लगभग ५० मि० लि० रह जाए तो उन्हें आंच से उतारकर उपलों की आग पर चढ़ा दें। (४) अब चावलों में घी तथा दूध भी डाल दीजिए। (५) १० मिनट उपलों की आंच पर रखने के पश्चात् आप खा सकते हैं।

यदि उपलों की आंच की व्यवस्था न हो तो बहुत मंद आंच पर रख सकती हैं। इसके लिए कच्चे कोयले भी आंच के प्रयोग में ला सकती हैं।

(७) मीठे कस्तूरी चावल

सामग्री

४०० ग्राम चावल, ४०० ग्राम चीनी, ५०० ग्राम दूध, थोड़ा सा कस्तूरी रंग, थोड़ा सा केसरी रंग, २०० ग्राम घी, ४ ग्राम चिरौंजी, ६ बादाम की गिरियां, ५ ग्राम पिस्ता, २० ग्राम धुली किशमिश, ३ दाने छोटी इलायची।

विधि—(१) चावलों को साफ करके कुछ समय के लिए पानी में भिगोकर रख दें। (२) अब दूध में चीनी मिलाकर गर्म करिए। फिर चावलों में से पानी निकालकर चावल भी दूध में मिलाइए। साथ ही कस्तूरी रंग तथा केसरी रंग को पीसकर चावलों में मिला दीजिए। (३) अब मिश्रण में घी डालकर आंच पर पकाएं। जब चावलों पर केसरी रंग चढ़ जाए तो चिरौंजी, कतरे हुए बादाम, पिस्ता, इलायची तथा साफ किशमिश मिला दीजिए। (४) अब धीमी आंच पर पकाएं। जब चावल गल जाएं तो परोसिए।

(८) मीठे बादामी चावल

सामग्री

३०० ग्राम चावल, २०० ग्राम चीनी, थोडा सा केसरी रंग, इच्छानुसार बादाम।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धो लीजिए। अब ४५ मिनट के लिए पानी में भिगोकर रखिए। (२) अब चावलोंवाले बर्तन में पानी डालकर आंच पर चढा दीजिए। साथ में थोडे-से पानी में केसर तथा चीनी घोलकर पिसे चावलों में डाल दीजिए। (३) अब बादाम को अच्छी तरह पीसकर छान लीजिए। (४) जब चावल पक जाए तो उसमें पिसे बादाम भी डाल दें। फिर कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाएं। पक जाने पर उतार लीजिए।

(९) केसरिया मीठा पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २५० ग्राम चीनी, ७५ ग्राम घी, १० दाने पिस्ता, १ तेजपत्ता, ३ लौंग, १२५ ग्राम दूध, १ ग्राम केसर, ५० ग्राम किशमिश, १० बादाम की गिरियां, ३ छोटी इलायची, १ टुकड़ा दालचीनी।

विधि—(१) चावलों को एक घंटे के लिए पानी में भिगो दीजिए। (२) अब पतीले में घी गर्म करके उसमें लौंग, तेजपत्ता तथा इलायची डालकर भूनिये। भुन जाने पर चावल मिलाइए। (३) चीनी की डेढ तार की चाशनी बनाकर छान लीजिए और चाशनी में केसर मिला दीजिए। (४) चावल भुन जाने पर चाशनी में मिला दीजिए। जब एक कनी रह जाए तो दूध तथा मेवा आदि डालकर चावलों को धीमी आंच पर कुछ देर रखकर उतार लें। (६) पांच मिनट तक ढक्कन बन्द रखिए ताकि चावल भाप से गल जाए। ठण्डे होने पर परोसिए।

(१०) बाजरे का मीठा दलिया

सामग्री

४०० ग्राम दलिया, ४०० ग्राम चीनी, २०० ग्राम घी, सवा किलो दूध। इच्छानुसार किशमिश, बादाम, जायफल, इलायची।

विधि—(१) दलिया घी में भूनिये। (२) जब दलिया अच्छी तरह भुन जाए तो उसमें दूध तथा चीनी डालकर पकाइये। (३) जब दूध सूख जाए तो बर्तन को आंच से उतारकर दलिये में जायफल, किशमिश, इलायची, बादाम आदि डालकर परोसिये।

(११) मीठा दलिया

सामग्री

५०० ग्राम पिसी गेहूं, १५० ग्राम घी, १ लिटर दूध, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) मोटी पिसी गेहूं को पतीली में डालकर घी के साथ भून लीजिए। (२) जब दलिया भुनकर लाल हो जाए तो उसमें दूध तथा जितना पानी डालना चाहें डाल दीजिए। (३) अब कुछ देर तक कलछी से चलाती रहिए। (४) जब दलिया के दाने गल जाए तो चीनी डालकर पतीली आंच पर से उतार लीजिए। (५) दलिया बनाते समय इसे चलाते रहना चाहिए ताकि दलिया तल से न लग जाए।

(१२) केले का मीठा रायता

सामग्री

३ पके केले, ३०० ग्राम दही ४ बड़े चम्मच चीनी, छोटी इलायची स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) पके हुए केलों को छील लें। (२) अब दही लेकर

फेंट लें और इसमें चीनी व छोटी इलायची छोड़ दें। (३) अब केलों को बारीक बारीक काटकर दही में डालकर अच्छी तरह हिलाए। लीजिए, रायता तैयार है।

(१३) अंगूरी रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, ५० ग्राम चमनवाला अंगूर, चीनी थोड़ी-सी, पिसी काली मिर्च, जीरा, हींग इच्छानुसार।

विधि—(१) दही को किसी खुले बर्तन में फेंट लीजिए। (२) फिर उसमें चमनवाला अंगूर धोकर डाल दीजिए। इसके बाद थोड़ी सी चीनी डालकर हिलाइये और पिसी काली मिर्च, जीरा, हींग इच्छानुसार डाल दीजिए। अंगूरी रायता तैयार है।

(१४) मीठा रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, ५० ग्राम किशमिश, ७० ग्राम चीनी, २ केले, १० बादाम, २ इलायची।

विधि—(१) किशमिश को धोकर उबाल लीजिए। अब बादामों का छिलका उतारकर कुतर लीजिए। (२) केले को छीलकर उसके गोल गोल टुकड़े काट लीजिए। (३) इलायची के बीज निकालकर पीस लीजिए। (४) अब दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए और इसमें ऊपर दी हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह हिलाइए। लीजिए, मीठा रायता तयार है।

(१५) बताशे का रायता

सामग्री

१५० ग्राम बताशे, ३५० ग्राम दही, १०० ग्राम घी, ३-४ छोटी इलायची, १० ग्राम काली मिर्च थोड़ा सा

जीरा, ५ ६ बूदें गुलाबजल, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह मथ लीजिए। (२) अब कड़ाही में घी और बताशों को डालकर जल्द ही निकाल लीजिए। (३) फिर बताशों को दही में डालिए। साथ ही नमक तथा गरम मसाला भी छोड़ दीजिए। फिर मिश्रण में गुलाबजल डालकर हिलाइए। ध्यान रहे बताशे टूटने न पाए।

(१६) मीठी मूग की दाल

सामग्री

२५० ग्राम मूग की दाल १५० ग्राम चीनी, ३-४ इलायची, थोडा सा केसर, चुटकीभर नमक।

विधि—(१) मूग की दाल को साफ करके धो लीजिए। (२) फिर पतीली में घी गर्म करके उसको भून लीजिए। जब अच्छी तरह से दाल भुन जाए तो उसमें पानी तथा थोडा-सा नमक डालकर पकाइए। (३) अब मिश्रण में चीनी डालिए। पकने से पहले केसरी रग को पानी में घोलकर मिश्रण में डाल दीजिए। जब पक जाए तो आग से उतारकर इलायची डाल दीजिए।

यह दाल, भात एव दूध के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है।

(१७) आम की मीठी चटनी

सामग्री

५०० ग्राम आम २५ ग्राम घी, २० ग्राम राई २० ग्राम नमक, २० ग्राम सरसो, २० ग्राम काला जीरा, १० ग्राम लाल मिर्च, ५ ग्राम सौंफ, १० ग्राम मेथी, १५ ग्राम हरा पोदीना।

विधि—(१) सभी आमों का गूदा निकालिए। (२) फिर पतीली में घी गर्म करके उसमें राई, सरसो काला जीरा, लाल

मिर्च, सौंफ मेथी आदि को डालकर तल लीजिए। अब मसालों को घी में से निकालकर बारीक पीस लीजिए। (३) फिर आम का गूदा, पोदीना तथा नमक भी मसालों के साथ मिलाइए।

(१८) फिरनी

सामग्री

५०० ग्राम दूध, केसर थोड़ा सा, पिस्ता थोड़ा सा,
१०० ग्राम चीनी, आधा कटोरी चावल, २ इलायची।

विधि—(१) चावलों को धोकर अच्छी तरह से सुखा लें। जब चावल अच्छी तरह से सूख जाए तो बारीक-बारीक पीस लीजिए। (२) अब किसी खुले बर्तन में दूध डाल दीजिए और आँच पर रख दीजिए। (३) जब दूध को एक-दो उबाल आ जाए तो उसमें पिसे चावल डालकर हिलाती जाइए। अब दूध गाढ़ा हो जाए चावल गल जाए और पिसे चावल दूध में एकसार हो जाए तो उनमें चीनी डालकर हिलाइए। (४) जब चीनी दूध में मिल जाए तो लगभग २-३ मिनट आँच पर पकाइए। फिर उतारकर गहरी प्लेटों में गर्म-गर्म डाल दीजिए और ऊपर से पिसी इला यची, केसर व पिस्ता डाल दीजिए। जैसे-जैसे ऊपर बना मिश्रण ठण्डा होता जाएगा वह जमता जाएगा। जब फिरनी अच्छी तरह जम जाए तो उसे अपने मेहमानों को खिलाइए और आप भी खाइए।

(१९) शाही कचौरी

सामग्री

३५० ग्राम मैदा, ३५० ग्राम घी, १ किलो सूजी, ३५० ग्राम खोया, १८५० ग्राम चीनी, ३५० ग्राम पिस्ता बादाम, आवश्यकतानुसार दूध, थोड़ा सा केसरी रंग।

विधि—(१) घी, मैदा तथा सूजी को मिलाकर गर्म गर्म दूध में गूँथ लीजिए। फिर दूध के छींटे देकर नर्म कर लीजिए।

(२) अब खोया, ३५० ग्राम चीनी, पिस्ता तथा बादाम मिलाकर रखिए। (३) फिर दूध में केसरी रंग घोलकर मिला दीजिए। (४) अब लोइया बनाकर उनमें मसाला भरकर कचौरी बनाकर गर्म गर्म सेंक लीजिए। (५) अब चीनी की ३ तार वाली चाशनी बनाकर कचौरियां डुबाकर निकालिए।

XXII सूप

Soups

सब्जियों से यथेष्ट शक्ति प्राप्त करने का एक महत्व-पूर्ण साधन है—सूप। सूप हमारी पाचन शक्ति को ठीक करता है, भूख जगाता है, रुचि को बढ़ाता है। रोगी भी इनसे थोड़े समय में शक्ति जुटा लेते हैं। समय समय पर घर में इन्हें बनाइए।

(१) टमाटर सूप

सामग्री

२५० ग्राम टमाटर, नमक काली मिर्च इच्छानुसार, घी छौंकने के लिए, जीरा थोड़ा सा १ चम्मच चीनी।

विधि—(१) टमाटरों को धोकर किसी बर्तन में उबलने के लिए रख दीजिए। (२) जब टमाटर गल जायें तो टमाटरों के छिलके उतार लीजिए और सूप को छाननेवाली छलनी से छान लीजिए। (३) अब किसी बर्तन में घी डालकर उसमें थोड़ा सा जीरा नमक पिसी काली मिर्च, छना हुआ टमाटर का सूप व चीनी डालकर लगभग एक दो उबाल आग पर उतार लीजिए।

सूप तैयार है। यह पीने में बड़ा स्वादिष्ट होता है।

अगर आप चाहें तो टमाटर को काटकर भी सूप बना सकती हैं।

(२) पालक का सूप

सामग्री

२५० ग्राम पालक, घी छौंकने के लिए, नमक, पिसी काली मिर्च मात्रानुसार।

विधि—(१) पालक को काटकर धो लीजिये। (२) एक बर्तन में कटी पालक, नमक व पानी डालकर उबलने के लिए रख दीजिये। (३) जब पालक अच्छी तरह गल जाए तो उतारकर सूप छाननेवाली छलनी से छान लीजिये। (४) अब किसी दूसरे बर्तन में घी डालकर छना हुआ सूप डाल दीजिये। इसे आंच पर लगभग २ मिनट तक रखें। जब सूप अच्छी तरह से पक जाये तो उतारकर इसमें पिसी काली मिर्च डालकर परोसें।

पालक के सूप में लोहा अधिक मात्रा में पाया जाता है। लोह की कमी के रोगियों के लिए यह सूप बहुत लाभकारी है।

(३) मिली-जुली सब्जियों का सूप

सामग्री

१०० ग्राम पालक, ३ ४ गाजरें, आधा कप मटर के दाने, ५ ६ टुकड़े फूल गोभी, नमक, पिसी काली मिर्च अन्दाज़े से, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) पालक गाजर गोभी को काटकर व मटर को छीलकर दाने निकाल लीजिए। अब किसी बर्तन में इन सब सब्जियों को उबलने के लिए रख दीजिए। (२) जब सभी सब्जियां घुल जायें तो उतारकर सूप छाननेवाली छलनी में उबली सब्जियों को डालकर कलछी से दबा-दबाकर उनका सूप निकाल लीजिए। (३) फिर बर्तन में घी गर्म करें, और उसमें नमक काली मिर्च के साथ छना हुआ सूप डालकर ३ ४ मिनट आंच पर रखें। (४) जब सूप पक जाए तो उतारकर परोसिए।

मिली जुली सब्जियों का सूप बहुत ही स्वादिष्ट लगता है। इसे बीच बीच में लेने से पाचन शक्ति तीव्र होती है।

(४) मूंग की धुली दाल का सूप

सामग्री

२५० ग्राम मूंग की धुली दाल, नमक, पिसी काली मिर्च इच्छानुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मूंग की धुली दाल को साफ करके धो लीजिए और किसी बर्तन में नमक डालकर दाल उबलने के लिए रख दीजिये। (२) जब दाल उबल जाए तो उतारकर सूप छाननेवाली छलनी से दाल का पानी छान लीजिये और दाल को भी कलछी से कुचलकर सूप निकाल लीजिये। (३) अब किसी दूसरे बर्तन में घी व पिसी काली मिर्च डालकर उसमें छना सूप डाल दीजिये। लगभग २ मिनट आंच पर रखिये और उतारकर परोसिये।

इस दाल का सूप बहुत स्वादिष्ट बनता है।

(५) काले चने का सूप

सामग्री

१२५ ग्राम काले चने, नमक, पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) काले चनों को साफ करके व धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) जिस पानी में चने भिगोए थे उसी पानी में चनों के साथ नमक डालकर उबलने के लिए रख दीजिए। (३) जब चने अच्छी तरह उबल जायें तो उबला हुआ चने का पानी निकाल लीजिये। (४) अब दूसरे बर्तन में घी डालकर उसमें नमक पिसी काली मिर्च डालकर छना हुआ उबला पानी डालकर अच्छी तरह हिलाइये। लीजिए सूप तैयार है। इसे गर्म गर्म परोसें।

काले चनों में भी लोहा अधिक मात्रा में पाया जाता है।

(६) मलका मसूर का सूप

सामग्री

१०० ग्राम मलका मसूर, १ इलायची, नमक, पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मलका मसूर की दाल को अच्छी तरह से साफ करके व धोकर, भिगो दीजिए। (२) दो घण्टे भीगने के बाद किसी बर्तन में भीगी दाल, नमक तथा पानी डालकर उबलने के लिए रख दीजिए। (३) जब दाल अच्छी तरह उबल जाये तो सूप छानने वाली छलनी से दाल का पानी छान लीजिये। (४) अब बर्तन में घी गर्म करके उसमें पिसी काली मिर्च व इलायची के पिसे दाने डाल के छौंकें। फिर उसमें छना दाल का सूप डाल दीजिए। एक दो उबाल बाद उतारकर परोसिये।

(७) भुट्टे का सादा सूप

सामग्री

२५० ग्राम भुट्टे के दाने, १ कप दूध, चुटकीभर मैदा, नमक, पिसी काली मिर्च, १ बड़ा चम्मच मक्खन।

विधि—(१) भुट्टे के दानों में नमक डालकर उबालिए। जब दाने गल जायें तो सूप छाननेवाली छलनी से भुट्टे के दानों का रस निकालिए। (२) अब दानों के फोक को निकालकर अलग बर्तन में रखिए। (३) फिर देगची में मक्खन गर्म करके एक चुटकी मैदा डालकर गुलाबी होने तक भूनिए। (४) जब मैदा गुलाबी रंग का हो जाये तो उसमें भुट्टे के दानों का रस मिला दीजिए। (५) अब मिश्रण में नमक तथा पिसी काली मिर्च डालिए। लीजिए, सूप तैयार है।

यदि आप सूप को पतला बनाना चाहें तो मैदा मत डालिए।

(८) भुट्टे का प्याजवाला सूप

सामग्री

२५० ग्राम भुट्टे के दाने, १ बड़ा चम्मच मक्खन, १ कप दूध, १ प्याज, स्वाद के अनुसार नमक काली मिर्च (पिसी)।

विधि—(१) भुट्टे के दानो मे नमक डालकर उबालिए। जब दाने उबल जायें तो सूप छाननेवाली छलनीसे उनका रस निकालिए। (२) अब देगची मे मक्खन को गर्म करके उसमे प्याज के टुकड़ो को तल लीजिए। जब प्याज के टुकड़ों का रंग बदल जाए तो उसमे भुट्टे का फोक, भुट्टे का उबला पानी तथा निकाला हुआ रस मिलाइए। थोड़ा पक जाने पर दूध डालिए। (३) सूप को कुछ देर आंच पर रखकर उतार लीजिए। अब मिश्रण में नमक तथा पिसी काली मिर्च डालकर परोसिए।

(९) प्याज सूप

सामग्री

३ बड़े प्याज (कुतरे हुए), २ चम्मच आटा, २०० ग्राम सब्जियों का स्टॉक, ८ स्लाइस डबल रोटी, ८ स्लाइस पनीर, ५ चम्मच पिसा हुआ पनीर, ३ चम्मच घी, नमक, काली मिर्च व लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) घी गर्म कीजिए। उसमे प्याज को तब तक भूनिए जब तक वह भूरे लाल न हो जायें। (२) अब उसमे आटा और नमक मिर्च मिलाकर हिलायें। (३) फिर उसमे सब्जियां बारीक कुतरकर डाल दें और मध्यम आंच पर पकायें। (४) फिर गहरी प्लेटो मे डबल रोटी का एक एक स्लाइस रखकर पनीर के स्लाइस सजा दें। ऊपर से गर्म गर्म सूप छोड़ती जायें। (५) एक-दो मिनट बाद कुतरे हुए पनीर से सूप को सजाकर परोसें।

इस सूप को योरप के देशो मे बडा पसन्द किया जाता है। वहा कुछ लोग सब्जियो की जगह चिकन या मटर डालकर भी सूप बनाते हैं।

(१०) पनीर सूप

सामग्री

२५० ग्राम मिश्रित सब्जिया—गोभी, आलू, मटर, गाजर, फारसबीन, ककडी, २५० ग्राम टमाटर, १ चम्मच आटा, आधा कप दूध, २०० ग्राम सेवइं (भुनी हुई), आधा कप पनीर, नमक मिर्च स्वाद के अनुसार, ३ चम्मच घी।

विधि—(१) दो चम्मच घी को गर्म कीजिए। उसमे कुतरी हुए सब्जियां भूनिए। (२) अब उसमें टमाटर, नमक, मिर्च और सात प्याले पानी डालिए। इन्हें तब तक पकाइए जब तक सब्जियां नर्म न पड जाए। (३) एक-तिहाई सब्जिया निकाल लें। शेष बर्तन मे ही पडी रहने दें। (४) अब एक चम्मच घी मे आटे को भूनें। उसमे दूध डालकर उसे निरंतर कलछी से हिलाती रहें। (५) फिर इसमें सब्जियों का सूप और निकालकर रखी सब्जिया डाल दें और उन्हें उबालें। इसी बीच सेवइया और पनीर ऊपर से डाल दें।

इसे योरप और अमरीका मे बडे चाव से ग्रहण किया जाता है।

(११) गाजर सूप

सामग्री

४ बडी गाजरें (छीलकर काटी हुई), १ आलू (छीलकर लम्बे टुकडों में काटी हुई), १ प्याज (फीतल काटे हुए),

२ सलाद के पत्ते (बारीक कुतरे हुए), २ कटोरी दूध,
३ कटोरी मिश्रित सब्जियों का स्टॉक, नमक-मिर्च
मसाला (स्वाद के अनुसार)

विधि—(१) घी गर्म कीजिए और हल्की आंच में सभी सब्जियां छोंक दीजिए। पर ध्यान रहे वे भूरी, लाल न हो जाएं। (२) अब सब्जियों का स्टॉक डाल दें, फिर ढक्कन बंद करके तब तक पकाती रहें जब तक सब्जियां नम न पड़ जाएं। (३) पकाई हुई सब्जियों को अच्छी तरह मसल लीजिए, जिससे अधिकाधिक सूप निकल सके। (४) अब सूप को फिर स्टील की पतीली में डालिए। दूध, नमक व मिर्च डालकर एक उबाल दीजिए। फिर उसे गर्म-गर्म परोसिए।

(१२) मिश्रित सब्जियों का स्टॉक

सामग्री

१ शलजम, २ आलू (छिले हुए), २ गाजर कटी हुई
१० गोभी के पत्ते, १४ फारसबीन, २ छोटे प्याज
[illegible] कटोरी पानी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर, आलू और शलजम के छोटे छोटे टुकड़े कर लें। गोभी के पत्तों को धोकर उनके टुकड़े कर लें। प्याज के लच्छे काट लें। नमक डालकर यह सामग्री उबलने के लिए पानी में डाल दें। (२) तब तक उबालिए जब तक सब्जियां नम न पड़ जाएं।

अब सब्जियों का स्टॉक तैयार हो गया है। इसे कोई-सा सूप बनाते समय, उसमें मिलाया जाता है।

XXIII सलाद

Salads

भोजन के साथ सलाद न हो तो खाने में मजा नहीं

आता। यह सब्जियो मे नीबू और नमक-मिर्च डालकर बनाया जाता है। जो सब्जिया बाजार मे हो, आप ऋतु के अनुसार उनका चुनाव कर सकती हैं। कुछ चुने हुए सलाद हमने यहा दिए हैं।

(१) साधारण सलाद मीठा तीखा

सामग्री

२ प्याज, ३-४ गाजरें, १ मूली, २५० ग्राम टमाटर, नमक, काली मिच स्वाद के अनुसार, आधा नीबू।

विधि—(१) गाजर, मूली, टमाटर आदि को धो लीजिए। प्याज व टमाटर को गोल गोल पतला काट लीजिए, गाजर व मूली को पतला पतला लम्बे रूख काट लीजिए। (२) फिर नमक व काली मिच छिड़ककर हिला दीजिए। ऊपर से नीबू निचोड़ दीजिए। लीजिए, सलाद तैयार है।

(२) साधारण सलाद तेज तीखा

सामग्री

२ टमाटर, १ मूली, नमक, काली मिच स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) टमाटर व मूली को धो लीजिए। (२) टमाटर के गोल गोल पतले-पतले टुकड़े कर लीजिए। (३) मूली को छील कर उसके पतले-पतले, लम्बे लम्बे टुकड़े कर लीजिए। (४) अब प्लेट मे टमाटर व मूली के टुकड़ों को सजाकर ऊपर से नमक व काली मिच डालकर नीबू निचोड़ दीजिए।

(३) फूल पात का सलाद

सामग्री

१२५ ग्राम फूलगोभी, १ छोटा फूल बन्दगोभी १५०

ग्राम आलू, १२५ ग्राम पालक, चुकन्दर के कुछ पत्ते, सजावट के लिए।

विधि—(१) फूलगोभी, बदगोभी, आलू, पालक आदि को काटकर भाप मे हल्का उबाल लीजिए। (२) फिर साफ प्लेट मे उबले टुकडो को सजाइए। फिर चुकन्दर के पत्तो को किनारो पर सजा दीजिए ताकि देखने मे आकर्षक लगें।

(४) मिश्रित शाक सलाद

सामग्री

१ बडा खीरा, ४ बडे टमाटर, २ ३ गाजरें, १० ग्राम चुकन्दर के पत्ते, २ हरी मिर्च, आधा नीबू, नमक, काली मिर्च आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) एक साफ प्लेट म चुकन्दर के पत्तों को चारो तरफ सजा दीजिए। (२) अब खीरे के दोनो सिरो को काटें और उनकी कटी टोपियो स ही खीरे को अच्छी तरह से रगडकर उसका कडवापन निकालिए। (३) फिर खीरे का छिलका उतारकर गोल गोल पतले पतले टुकडे काट लीजिए। उन्हें प्लेट म सजा दीजिए। (४) अब तीन टमाटरो को धोकर गोल गोल, पतले-पतले टुकडे काटकर खीरे के टुकडे पर रखती जाए। (५) फिर गाजर को धोकर पतली पतली लम्बी काटकर दो टुकडे खीरा और टमाटर के बीच म रखती जाए। (६) अब एक टमाटर को खरबूजे की फाको की तरह काट लीजिए, परन्तु इसका ध्यान रखें कि बीच का भाग न कटे। (७) फिर हरी मिर्च को धोकर बीच मे से काट-कर दो फाड कर लीजिए। मिर्च के कटे हुए भाग को ऊपर की ओर रखकर, हरी मिर्च की डडी को टमाटर के बीच के भाग म लगा दीजिए। (८) अब सब पर नीबू को निचोडिए। फिर ऊपर नमक, पिसी काली मिर्च बुरक दीजिए।

अनोखा मिश्रित सलाद सज गया है। इससे दावत की शोभा बढ़ जाती है।

ध्यान रहे सलाद के लिए टमाटर सख्त चुनें, ढीले नहीं।

(५) सतरा-गोभी सलाद

सामग्री

१२५ ग्राम टमाटर, १०० ग्राम फूलगोभी, १ सन्तरा, आधा नीबू, नमक, हरी मिर्च, पिसी काली मिर्च इच्छानुसार।

विधि—(१) टमाटर तथा फूलगोभी को धो लीजिए। (२) अब फूलगोभी को लम्बा-लम्बा काट लीजिए। टमाटर को गोल काटिए। सन्तरे को छीलकर उसकी फाँकें निकाल लीजिए। (३) अब हरी मिर्च को गोल या लम्बा काट लीजिए। इन सब चीजों को साफ प्लेट में सजाकर नमक, पिसी काली मिर्च, व नीबू का रस निचोड़ दीजिए। लीजिए, सलाद तैयार है।

(६) मसालेवाला सलाद

सामग्री

१०० ग्राम पनीर, २०० ग्राम आलू उबले हुए, ५० ग्राम गाजर, २५० ग्राम टमाटर, १२५ ग्राम चुकन्दर, एक केला, हरा धनिया थोड़ा सा, नमक, पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार, आधा नीबू, घी तलने के लिए।

विधि—(१) सभी कच्ची सब्जियों को पोटैशियम परमैंगनेट के पानी से धो लीजिए। (२) अब गाजरों को कद्दूकश कर लीजिए। हरे धनिये को धोकर काट लीजिए। (३) फिर आलू तथा चुकन्दर को उबाल लीजिए और ठण्डे होने के लिए रख दीजिए। ठण्डे हो जाने पर छीलकर उनके पतले-पतले व बारीक टुकड़े काट

लीजिए। साथ ही केले को छीलकर काट लीजिए। (४) पनीर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर घी में हल्का लाल होने तक भून लीजिए। (५) अब सब सब्जियों को सही ढंग से सजाकर ऊपर नमक व पिसी काली मिर्च डालकर परोसिए।

(७) अनोखा सलाद

सामग्री

१५० ग्राम आलू, ५ गाजरें, ३ चुकन्दर, ४-५ टमाटर, अखरोट, बादाम, किशमिश इच्छानुसार, १०० ग्राम फूलगोभी, २ केले, सलाद के पत्ते सजावट के लिए, नमक, काली मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलू, गाजर, फूलगोभी, चुकन्दर आदि को उबाल लीजिए। जब ये सब्जियां ठण्डी हो जाएं तो उनके टुकड़े काटिए। (२) अब अखरोट और बादाम तोड़ लीजिए। केलों को छीलकर काटिए। टमाटर के गोल-गोल व पतले-पतले टुकड़े काटिए। (३) फिर सब सब्जियों को प्लेट में इस ढंग से रखें कि देखने में अच्छी लगें। (४) फिर उनके ऊपर अखरोट, बादाम व किशमिश डाल दीजिए और किनारों पर सलाद के पत्ते सजा दीजिए। (५) अब ऊपर से नमक, काली मिर्च डालें। आप चाहें तो नींबू भी निचोड़ सकती हैं।

इस प्रकार बनी सलाद देखने में आकर्षक व खाने में अत्यंत स्वादिष्ट लगती है।

परिशिष्ट

(१) वांछित दैनिक पौष्टिक आहार

(कैलोरीज में)

वर्ग	विवरण	कुल कैलोरीज
पुरुष	निरंतर बैठकर काम करनेवाला	२,४००
	साधारण काम करनेवाला	२,८००
	भारी मेहनत का काम करनेवाली	३,०००
स्त्री	निरंतर बैठकर काम करनेवाली	१,९००
	साधारण काम करनेवाली	२,२००
	भारी मेहनत का काम करनेवाली	३,०००
	गर्भिणी (चार मास की)	+३००
	दूध पिलानेवाली (एक वर्ष तक)	+७००
बालक	१ वर्ष, २ वर्ष, ३ वर्ष	१,२००
	४–६ वर्ष	१,५००
	७–९ वर्ष	१,८००
	१०–१२ वर्ष	२,१००
	१३–१५ वर्ष का बालक	२,५००
	१३–१५ वर्ष की बालिका	२ २००
	१६–१८ वर्ष का बालक	३,०००
	१६–१८ वर्ष की बालिका	२ २००

(२) शाकाहारी वयस्क के लिए

दैनिक सन्तुलित आहार
(ग्रामों में)

पदार्थ	निरंतर बैठकर काम करनेवाला		साधारण काम करनेवाला		अतिरिक्त आहार	
	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	गर्भिणी	दूध पिलाने वाली महिला
अन्न	४००	३००	४७५	३५०	५०	१००
दालें	७०	६०	८०	७०	—	१०
हरे पत्तोंवाली सब्जियां	१००	१२५	१२५	१२५	२५	२५
अन्य सब्जियां	७५	७५	७५	७५	—	—

जड़ोंवाली सब्जियाँ	७५	५०	१००	७५	—	—
फल	३०	३०	३०	३०	—	—
दूध	२००	२००	२००	२००	१२५	१२५
वसा/तेल	३५	३०	४०	३५	—	१५
चीनी/गुड़	३०	३०	४०	३०	१०	२०
कुल कैलोरीज़	२,४००	१९००	२,८००	२,२००	+३००	+७००

(३) शाकाहारी बालक/बालिका के लिए

दैनिक सन्तुलित आहार
(ग्रामों में)

पदार्थ	स्कूली छात्र		विद्यालयी छात्र		लड़के		लड़कियाँ
	१ ३ वर्ष	४ ५ वर्ष	७-९ वर्ष	१० १२ वर्ष	१३-१५ वर्ष	१५ १६ वर्ष	१३ १८ वर्ष
अन्न	१५०	२००	२५०	३२०	४३०	४५०	३५०
दालें	५०	६०	७०	७०	७०	७०	७०
हरे पत्तेवाली सब्जियाँ	५०	७५	७५	१००	१००	१००	१५०
अन्य सब्जियाँ जड़ोंवाली सब्जियाँ	३०	५०	५०	७५	७५	७५	७५

फल	५०	५०	५०	५०	३०	३०	३०
दूध	३००	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०
वसा/तेल	२०	२५	३०	३५	३५	४५	३५
चीनी/गुड	३०	४०	५०	५०	३०	४०	३०
मूगफली	—	—	—	—	—	५०	—

(४) खाद्य मूल्यों की तालिका—१

पदार्थ (ग्राम और मिली ग्राम में)	प्रोटीन	वसा	खनिज पदार्थ	दूसरे कार्बो हाइड्रेट	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कलोरी
अनाज—बाजरा	११ ६	५ ०	२ ३	६७ ५	२२०	० ३३	०	३६१
जौ	११ ५	१ ३	१ २	६६ ६	७	० ४७	०	३३६
ज्वार	१० ४	१ ९	१ ६	७२ ६	७९	० ३७	०	३४९
मक्का, सूखा	११ १	३ ६	१ ५	६६ २	१५०	० ४२	०	३६२
चावल कच्चे	६ ८	० ५	० ६	७८ २	०	० ०६	०	३४५
सूजी	१०'४	० ८	—	७४ ८	—	० १२	—	३४८
सिवइया	८७	० ४	० ७	७८ ३	०	० १९	०	३४२
आटा, गेहू का	१२ १	१ ७	२ ७	६९ ४	४९	० ४९	०	३४१
मदा	११ ०	० ९	० ६	७३ ९	४३	० १२	०	३४८

दालें—चना, साबुत	१७१	५३	३०	६००	३१६	०३[illegible]	३	३६०
चना, भुना	२२५	५२	२५	५८१	१८९	०२०	०	३६९
चने की दाल	२०[illegible]	६६	२७	५९८	२१६	०४८	१	३७२
उड़द की दाल	२४०	१४	३२	५९६	६४	०४२	०	३४७
मूंग साबुत	२४०	१३	३५	५६७	१५८	०४७	१	३३४
मूंग की दाल	२४५	१२	३५	५९९	८३	०७२	०	३४८
मसूर की दाल	२५१	०७	२१	५९०	६५०	०४५	०	३४३
मटर, सूखे	१९७	११	२२	५६५	६६	०४७	०	३१५
राजमा	२२९	१३	३२	६०६	—	—	—	३४६
अरहर की दाल	२२३	१७	३५	५७६	२२०	०४५	०	३३५
सोयाबीन	४३२	१९५	४६	२०९	७१०	०७३	—	४३२

खाद्य-मूल्यों की तालिका (२)

पदार्थ—ग्राम और मिली ग्राम मे	प्रोटीन	वसा	खनिज पदार्थ	दूसरे कार्बो हाइड्रेट	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कैलोरी
सब्जियाँ—बन्दगोभी	१ ८	० १	० ६	४ ६	२,०००	० ०६	१२४	२७
मेथी	४ ४	० ९	१ ५	६ ०	३,९००	० ०४	५२	४९
सरसो का साग	४ ०	० ६	१ ६	३ २	४,५७०	० ०३	३३	३४
पालक	२ ०	० ७	१ ७	२ ९	४,३००	० ०३	२८	२६
चुकन्दर	१ ७	० १	० ८	८ ८	०	० ०४	८८	४३
गाजर	० ९	० २	१ १	१० ६	३,१६०	० ०४	३	४८
प्याज	१ २	—	० ४	११ ०	०	० ०८	११	४९
आलू	१ ६	० १	० ६	२२ ६	४०	० १०	१७	९७
मूली	० ७	० १	० ६	३ ४	५	० ०६	१५	१७
शकरकन्द	१ २	० ३	१ ०	२८ २	१०	० ०८	२४	१२०
शलजम	० ५	० २	० ६	६ २	०	० ०४	४३	२९
जमीकन्द	१ २	० १	० ८	१८ ४	४३४	० ०६	०	७९
सेम	७ ४	१ ०	१ ६	२९ ८	५७	० ३४	२७	१५८

करेला	१६	०२	०८	४२	२१०	००७	८८	२५
बगन	१४	०३	०३	४०	१२४	००४	१२	२४
लौकी	०२	०१	०५	२५	०	००३	६	१२
फूलगोभी	२६	०४	१०	४०	५१	००४	५६	३०
खीरा	०४	०१	०३	२५	०	००३	७	१३
शिमला मिर्च	१३	०३	०७	४३	७१२	०५५	१३७	२५
कटहल	२६	०३	०९	९४	०	००५	४	५१
भिण्डी	१९	०२	०७	६४	८८	००७	१३	३५
मटर	७२	०१	०८	१५९	१३९	०२५	९	९३
परवल	२०	०३	०५	२२	२५५	००५	२९	२०
पेठा	१६	०१	०६	४६	८४	००६	२	२५
टिण्डा	१४	०२	०५	३४	२३	००४	१८	२१

(५) काम की बातें

(१) पदार्थों की रक्षा ऐसे करें

(१) प्याज आलू को शीघ्रता से नष्ट करता है, अतएव प्याज को आलू के साथ मत रखिए।

(२) आलू, शलजम, शकरकंद इत्यादि तरकारियों को बिना धोए सूखी अंधेरी ठण्डी जगह में रखिए तो काफी देर तक खराब नहीं होगी।

(३) मूलवाली तरकारियों की पत्तियां काटकर रखिए, क्योंकि पत्तियां जड़ को नष्ट करती हैं।

(४) छीलनेवाली तरकारियों को छीलने के बाद, धोकर टुकड़े या फांकें बनाइए। फांकें बनाने के पश्चात पानी में भिगोने से पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

(५) फ्रिज में सेब के साथ गाजर रखने से सेब का स्वाद कड़वा हो जाता है।

(६) फफूंद—कोई फल या सब्जी, विशेषकर अचार आदि, जिसमें नमक की मात्रा कम होती है, फफूंद लग जाती है। अचार को अगर धूप दिखाते रहें तो फफूंद नहीं लगती।

(७) खमीर—इसके कीटाणु फलों से बनी चीजों में, जिनमें ७० प्रतिशत या ६८ प्रतिशत से कम चीनी होती है, उत्पन्न हो जाते हैं। खराब होनेवाले पदार्थों को गर्म करने से इन्हें नष्ट किया जा सकता है।

(२) पदार्थों का संरक्षण ऐसे करें—

(८) चीनी द्वारा—जिन पदार्थों में ६५ से ७० प्रतिशत तक या उससे अधिक चीनी की मात्रा रहेगी, वे पदार्थ खराब नहीं होते

भौर उनका सरक्षण चीनी की अधिकता करती है। यदि सीलन या ठण्डक के कारण कभी सड़न हो जाए तो ग्राधे घण्टे तक गम करने पर चीनी को खराब होने से बचाया जा सकता है।

(६) नमक द्वारा—जिन अचारो या फलो मे १५ प्रतिशत से २० प्रतिशत नमक होता है वे खराब नही होते, क्योकि उनका सरक्षण नमक द्वारा होता है।

(१०) सुखाकर—सुखाकर रखनेवाले पदार्थों मे ग्रमरस, आलू-पापड़ तथा चिप्स, मटर, खटाई तथा विभिन्न प्रकार की सब्जी आती है। किसी फल या सब्जी को सुखाते समय इतना ध्यान रखना आवश्यक है कि यदि वह पदाथ १०० किलो में से १६ किलो रह जाए तो वह सुरक्षित समझा जाएगा।

(११) सिरके द्वारा—किसी भी अचार को यदि सिरके द्वारा सुरक्षित करना है तो उसमे नमक की मात्रा डेढ़ प्रतिशत से २० प्रतिशत तक अवश्य होनी चाहिए।

(३) पाव रोटी का प्रयोग

(१२) बची हुई सूखी डबलरोटी पीसकर रसेवाली सब्जी मे डालिए। इससे सब्जी का रसा गाढा होता है।

(१३) सब्जियो मे अलग अलग स्वाद लाने के लिए पाव रोटी के चूरे को जरा सा घी या मक्खन मे सुनहला भूनकर सब्जियो के ऊपर छिड़किए।

(१४) तलनेवाली चीजो के घी मे फूटने पर घोल मे मजे से पाव रोटी का चूरा मिलाइए। फूटना बद हो जाएगा।

(१५) पनीर से बनाई गई खाद्य वस्तुग्रो के लिए ऊपरी तह के लिए पाव रोटी के चूरे का हमेशा इस्तमाल करना चाहिए।

(१६) जब कभी घर मे पनीर बनाए तो उसके पानी को फेंकिए नहीं। उससे ग्राटा मल लें तो रोटी खस्ता व अच्छी बनेगी साथ ही पौष्टिक भी रहेगी।

(१७) सूखी डबलरोटी को पीसकर घी मे भून लें और उसकी सब्जी बनाए। बहुत स्वादिष्ट लगेगी।

(४) खाद्य पदार्थों मे मिलावट पहचानें

खाद्य पदार्थों में मिलावट आज की गृहिणी की सबसे बडा समस्या है। खाद्य पदार्थों मे मिलावट के कारण आज न केवल रसोई के स्वाद पर दुष्प्रभाव पडा है बल्कि उससे स्वास्थ्य की कितनी बडी हानि होती है इसकी कल्पना नही की जा सकती। हम समाचारपत्रो मे आए-दिन पढ़ते हैं कि मिलावटी पदार्थों के सेवन से किस स्थान पर कितने लोग विभिन्न भयकर बीमारियो से ग्रस्त हो गए हैं। मिलावटी पदार्थों के सेवन के कारण लकवा, कैंसर तथा अन्यान्य भयकर रोग हो सकते हैं। ऐसी स्थिति मे गृहिणी क्या करे? उसे खाद्य पदार्थों मे मिलावट को पहचानने की विधि जाननी होगी। कुछ प्रमुख वस्तुओ मे की गई मिलावटो को इस प्रकार पहचाना जा सकता है—

(१) चाय—एक सफेद कागज को तनिक गीला कर उसपर चाय की थोडी सी पत्तिया बिखेर दें। यदि वे कागज पर अपना रग छोडती हैं तो समझिए चाय पर दुबारा रग किया गया है। असली चाय रग नहीं छोडती।

(२) कॉफी-पाउडर—कॉफी के पाउडर को पानी में डालिए। कॉफी शुद्ध होगी तो शीघ्र ही पानी मे घुल जाएगी। यदि तलहटी पर कुछ जम जाए तो समझिए वह निश्चित रूप से कॉफी नहीं कुछ और है।

(३) साबुत काली मिर्च—साबुत काली मिर्च के कुछ दाने एक गिलास पानी मे डालिए। अगर डूब जाएँ तो समझें शुद्ध काली मिर्च है और तैरती रहें तो हो सकता है पपीते के बीज हों।

(४) पिसी हुई लाल मिर्च—पिसी हुई लाल मिर्च का थोडा

सा बुरादा पानी की सतह पर डाल दीजिए। यदि रंग पानी में घुलने लगे व बुरादा तैरता रहे तो सम्भवत आपको मिर्च के स्थान पर शायद लकड़ी का रंगा हुआ बुरादा दे दिया गया है।

(५) केसर—शुद्ध केसर आसानी से टूटता नहीं है, जबकि मिलावटी पदार्थ को टूटते देर नहीं लगती। इसके अतिरिक्त केसर पानी में शीघ्रता से घुल जाता है, जबकि अन्य पदार्थ नहीं घुलते।

(६) हींग—(१) पानी में घुलाने पर केवल शुद्ध हींग ही दूधिया रंग देती है। (२) हींग के एक टुकड़े को जलाएं। चमकीली लौ निकले तो समझिए शुद्ध।

(७) जीरा—जीरे में मिलावट का पता लगाने के लिए मात्र उसे हथेलियों के बीच रगड़िए। यदि आपके हाथ में कुछ रंग लगे तो समझिए नकली है।

(८) शुद्ध घी—दो चम्मच भर हाइड्रोक्लोरिक एसिड केमिस्ट से लाएं। इसमें एक चम्मच चीनी डाल दें। एक चम्मच पिघला हुआ घी इस मिश्रण में मिलाइए। यदि सतह पर पदार्थ तैरने लगे तो समझिए कि शुद्ध घी में वनस्पति घी मिलाया गया है।

अंत मे

यह है मेरा एक छोटा-सा प्रयास, जो आपकी सेवा मे समर्पित है।

आप एक सफल गृहिणी हैं। मेरा यह पुस्तक कितनी अच्छी, कितनी बुरी है—इसे आप अपनी कसौटी पर परख सकती है। यदि कुछ नया और बढ़िया लगे तो अपनाइए, और अपने सुझावों से लेखिका को भी सूचित कीजिए।

हां, आपके पास भी व्यजन बनाने के कई फार्मूले हों—यह स्वाभाविक है। यदि उनसे मुझे भी अवगत करा सकें तो आभारी हूंगी। अगले संस्करणों मे आपके सुझावों को यथासभव सम्मिलित करने का प्रयास रहेगा।

शुभकामना सहित

—लेखिका

अगर आप चाहते हैं कि

जुल्फो मे काली घटाओ की छटा बनी रहे
माथे पर सूर्य-जैसी आभा दमकती रहे
आँखो मे कशिश की बिजलियाँ कौंदती रहे
गालो मे सेब-जैसी लालियाँ भरी रहें
होंठो पर अनार-जसी कलियाँ चटकती रहे
अग अग मे यौवन की मस्तियाँ छलकती रहे
तो फिर नकली मेकअप के सहारे छोड दीजिये
और कुदरत की रगशाला से रग चुनिये ।
इन्सान जिन पाँच तत्वो से बना है
उन्ही तत्वो की पूर्ति कर दीजिये
पाँच-पाँच सौ वर्ष जीनेवालो की पद्धति अपनाइए

डॉ० समरसेन लिखित

प्राकृतिक चिकित्सा

यह इतनी रोचक शैली में लिखी गई है कि
मुस्कराहटों से आपके दामन भर जाएँगे।

प्रकाशक
सुबोध पब्लिकेशन्ज
२, असारी रोड, नई दिल्ली-११०००२

'सुबोध' के सर्वश्रेष्ठ प्रकाशन

जीवनोपयोगी

स्वेट मार्डन
आप क्या नहीं कर सकते
चिन्तामुक्त कैसे हों
हँसते हँसते कैसे जिए
जो चाहे सो कैसे पायें
अपना खर्च कैसे घटायें
अवसर को पहचानो
अपने आपको पहचानिये
आप सफल कैसे हों
उन्नति कैसे करें
धनकुबेर कैसे बनें

स्वास्थ्य-सम्बन्धी

डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा
सुख के साधन
योग और सेक्स
हृदय रोग कारण निवारण
गर्भस्थिति प्रसव
शिशुपालन

डा० समरसेन
घरेलू इलाज
प्राकृतिक चिकित्सा
मोटापा कैसे घटाएँ
योगासनों से इलाज

ज्योतिषी

डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली
सुबोध हस्तरेखा
सुबोध प्रारम्भिक ज्योतिष

धूमकेतु
हँसो और हँसाओ
मजेदार चुटकुले

अजय मल्ला
क्रिकेट एनसाइक्लोपीडिया

प्रकाश भारती
घर का डाक्टर (होम्योपैथी)

महिला-उपयोगी

सुशीला कपूर
सुबोध मेकअप

मीनाक्षी धींगड़ा
आधुनिक पाक-कला
आधुनिक मिष्टान कला
शर्बत आइसक्रीम स्क्वैश
अचार मुरब्बे चटनी

सुरेश चतुर्वेदी
स्त्रियों का स्वास्थ्य और रोग

खेल व्यायाम

जूडो (हिन्दी अंग्रेजी)

राजेन्द्र राजीव
जूडो, कुंगफू, कराटे

योगाचार्य भगवान् देव
स्वास्थ्य और योगासन

विविध

अनिल कुमार
अंग्रेजी बोलना कैसे सीखें

मनहर चौहान
रामायण
महाभारत

गोपालकृष्ण कौल
पंचतन्त्र

तकनीकी

हयात
रेडियो ट्रांजिस्टर मैकेनिक